observador
da verdade

NÚMERO ESPECIAL

7 a 16 de dezembro **1984.**

Semana de Oração
Número Especial — dezembro/84

Órgão Oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — no Brasil

Diretor:
Aderval Pereira da Cruz

Redator Responsável:
Davi Paes Silva

Redação e Impressão:
Editora MVP — Rua Amaro B. Cavalcanti, 624 — 03513 — São Paulo, SP

Artigos, colaborações e correspondências deverão ser enviados diretamente à Caixa Postal 48311 — 01000 — São Paulo, SP

Endereços das Sedes de Associações e Campos em todo território brasileiro:

Sede da União Brasileira: Av. W5, Quadra 914, Módulo B - Setor das Grandes Áreas/Norte - Telefone (061) 272-0848 - Brasília, DF - CEP 70000.
Associação São Paulo-Rondônia-Mato Grosso: Rua Amaro B. Cavalcanti, 640 - CEP 03513 - Tel. (011) 294-2044 - Caixa Postal 10.007 - São Paulo, SP - CEP 01000.
Associação Rio-Espírito Santo - Rua Barbosa, 230 (Cascadura) Tel. (021) 269-6249 - Rio de Janeiro, RJ - CEP 21350.
Associação Mineira - Rua Formosa, 196 (Santa Teresa), - Tel. (031) 467-5999 - Belo Horizonte, MG - CEP 30000.
Associação Paraná-Santa Catarina - Rua David Carneiro, 277 - Tel. (041) 252-2754 - Caixa Postal, 124 - Curitiba, PR - CEP 80000.
Associação Sul Riograndense - Rua Adão Bayno, 304 - Tel. (0512) 41-2118 - Porto Alegre, RS - CEP 90000.
Associação Bahia-Sergipe - Rua Aníbal Viana Sampaio, 42 (Antiga Rua C) - Jardim Eldorado - IAPI - Tel. (071) 233-3631 - Caixa Postal, 333 - Salvador, BA - CEP 40000.
Associação Nordeste Brasileiro - Av. Norte, 3028 (Rosarinho) Tel. (081) 222-1907 - Recife, PE - CEP 50000.
Associação Central brasileira - Área Especial nº 10 - Setor B. Sul - Caixa Postal, 40.0075 - Tel. (061) 561-4540 - Nova Taguatinga, DF - CEP 70700.
Associação Amazônica - Av. Marquês de Herval, 911 - Tel. (091) 226-06407 - Caixa Postal, 1014 - Belém, PA - CEP 66000.

ÍNDICE

CHAVE DE ABREVIATURAS

AA - Atos dos Apóstolos
BS - Beneficência Social
CBV - A Ciência do Bom Viver
CRA - Conselhos Sobre o Regime Alimentar
CS - Conselhos Sobre Saúde
DTN - O Desejado de Todas as Nações
Ev - Evangelismo
2ME - Mensagens Escolhidas, vol. 2
MS - Medicina e Salvação
OE - Obreiros Evangélicos
PP - Patriarcas e Profetas
T - Temperança
1, 2, 6, 9T - Testimonies for the Church vol. 1, 2, 6, 9
2, 3TSM - Testemunhos Seletos, Mundial, vol. 2, 3

ANDANDO INTIMAMENTE COM DEUS

"Enoque andou com Deus; e não apareceu mais, porquanto Deus o tomou." Gênesis 5:24.

Todos os que têm a esperança de ser transladados devem alcançar a experiência de Enoque, a harmonia espiritual e união com Deus. A Semana de Oração é dedicada ao desenvolvimento desse ideal. As leituras para este ano tratam sobre a reforma de saúde e sua influência sobre o desenvolvimento espiritual. Nossas orações devem tornar-se mais eficazes pela prática dos princípios de saúde de modo que a mente esteja clara e tenha um penetrante discernimento espiritual para aprender as lições que o Senhor vê que nos são necessárias. Uma coisa é ajuntar-nos mecanicamente nas reuniões de oração, examinar cuidadosamente as leituras, concordar mentalmente com o que foi lido; outra coisa é discernir o que o Senhor está tentando dizer-nos e deixar que Ele nos torne irrepreensíveis à Sua vista. É essencial que todos sejam voluntários em obedecer a tudo que Ele revela.

A coisa mais importante do mundo é estar inteiramente preparado para receber o selo de Deus, a proteção necessária no tempo de angústia. À serva do Senhor foi mostrada a importância vital da obra de selamento. Ela escreveu: "Vi então o terceiro anjo. Disse meu anjo acompanhante: 'Terrível é sua obra. Tremenda sua missão. Ele é o anjo que deve separar o trigo do joio, e selar, ou atar, o trigo para o celeiro celestial. Essas coisas devem absorver toda a mente, a atenção toda.' " PE 118. *"Vi que muitos negligenciavam a preparação tão necessária, esperando que o tempo do 'refrigério' e da 'chuva serôdia' os habilitasse para estar em pé no dia do Senhor, e viver à Sua vista. Oh, quantos vi eu no tempo de angústia sem abrigo! Haviam negligenciado a necessária preparação."* PE 71.

Os líderes de grupos e igrejas devem fazer uma preparação completa e adequada para cada reunião de modo que o Espírito de Deus possa operar em cada pessoa. O inimigo deseja introduzir qualquer distração que possa impedir a importante obra. Planejamento deficiente, leitores escolhidos no último momento, não anunciar a hora e o lugar das reuniões no tempo devido, são todos meios usados pelo inimigo. Discórdia ou desunião entre os membros é outro impedimento. Mesmo um único membro infiel pode impedir a bênção do Senhor sobre a congregação. Lembrem-se da lição de Acã! Poucos membros confiantes operando de modo correto podem, pela sua fé, trazer uma grande bênção, e talvez o resultado de tais esforços seja a conquista de almas preciosas para a eternidade.

Muito dependerá de sábio planejamento com oração e cooperação com o Espírito do Senhor. Todos devem fazer orações especiais durante esta semana e não somente na hora das reuniões.

"Buscar-Me-eis, e Me achareis, quando Me buscardes de todo o vosso coração." Jr 29:13.

A REFORMA DE SAÚDE

Seleção dos Escritos de E.G. White por

Mita Jovanov

"O Espírito e o poder de Elias têm estado a despertar os corações para a reforma (de saúde) e a dirigi-los à sabedoria do justo."

"Por anos tem o Senhor estado a chamar a atenção do Seu povo para a reforma de saúde. Este é um dos grandes ramos da obra de preparação para a vinda do Filho do homem. João Batista saiu no espírito e virtude de Elias, a fim de preparar o caminho do Senhor, e fazer voltar o povo à sabedoria do justo. Era ele um representante dos que vivem nos últimos dias, a quem Deus tem confiado sagradas verdades para serem apresentadas perante o povo, a fim de ser preparado o caminho para a segunda vinda de Cristo. João era um reformador. O anjo Gabriel, vindo do Céu, deu instruções sobre reforma de saúde aos pais de João. Disse que ele não devia beber vinho nem bebida forte, e que seria cheio do Espírito Santo desde o seu nascimento."

"João separou-se dos amigos e dos luxos da vida. A simplicidade de seu vestuário, feito de pêlos de camelo, era uma permanente reprovação à extravagância e exibição dos sacerdotes judeus, bem como do povo em geral. Seu regime, puramente vegetariano, compos-

to de gafanhotos e mel silvestre, era uma reprovação à tolerância para com o apetite e a glutonaria predominantes em toda parte. O profeta Malaquias declara: 'Eis que vos enviarei o profeta Elias, antes que venha o grande e terrível dia do Senhor; ele converterá o coração dos pais aos filhos, e o coração dos filhos a seus pais.' Aqui o profeta descreve o caráter da obra. Os que devem preparar o caminho para a segunda vinda de Cristo, são representados pelo fiel Elias, assim como João veio no espírito de Elias, a fim de preparar o caminho para o primeiro advento de Cristo." *CRA 70, 71.*

A Rejeição da Reforma de Saúde

"Foi-me mostrado que se penetrou muito pouco na reforma de saúde até agora. Enquanto alguns sentem profundamente, e exercem sua fé na obra, outros permanecem indiferentes e mal deram o primeiro passo na reforma. Parece haver neles um sentimento de descrença, e ao restringir esta reforma o apetite concupiscente, muitos retrocedem. Têm outros deuses diante do Senhor. Seu paladar, seu apetite, é seu deus, e quando o machado é posto à raiz da árvore, e os que têm condescendido com o apetite pervertido a expensas da saúde são feridos, seu pecado apontado, mostrados seus ídolos, eles não se querem convencer; e embora a voz de Deus lhes fale diretamente para abandonarem esses hábitos destruidores da saúde, alguns querem ainda apegar-se às coisas prejudiciais de que gostam. Parecem entregues a seus ídolos, e Deus logo dirá aos Seus anjos: Deixai-os." *CS 453.*

"A luz tem brilhado sobre a estrada em que o povo de Deus está viajando, embora nem todos andem na luz e sigam tão rapidamente quanto a providência de Deus indica e abre o caminho diante deles. Enquanto assim procederem, continuarão em trevas." *2T 67.*

"Se a igreja manifestasse maior interesse nas reformas pelas quais o próprio Deus está procurando prepará-los para a Sua vinda, sua influência seria muito maior do que é agora." *CRA 76, 77.*

"É um dever saber como preservar o corpo na melhor condição de saúde, e é dever sagrado viver à altura da luz que Deus graciosamente tem dado. Se fecharmos os olhos à luz pelo temor de ver os erros que não desejamos abandonar, nossos pecados não são por isto amenizados, mas agravados. Se a luz é evitada num caso, será desconsiderada noutro." *CRA 44.*

"Os que não se converteram a essa reforma, e nunca a adotaram plenamente, não são juízes de seus benefícios. Os que se afastam ocasionalmente para condescender com o gosto comendo um peru gordo ou outros alimentos cárneos, pervertem o apetite, e não são os que podem julgar os benefícios do sistema da reforma pró-saúde. São controlados pelo gosto, não pelos princípios." *CRA 399.*

"Como o antigo Israel, eles (muitas famílias em Battle Creek) não deram atenção à luz, e não podiam ver mais necessidade de restringir o apetite do que o fez aquele povo. Os filhos de Israel queriam carne, e disseram, como dizem muitos hoje em dia: Sem carne morreremos. Deus deu carne ao rebelde Israel, mas com ela estava Sua maldição. Milhares deles morreram enquanto a carne que haviam desejado estava entre seus dentes. Temos o exemplo do antigo Israel, e a advertência de não fazermos como eles fizeram. Sua história de incredulidade e rebelião está registrada como especial advertência para que não sigamos o exemplo deles em murmurar das reivindicações de Deus. Como podemos prosseguir em nossa direção assim indiferentemente, escolhendo a própria orientação, seguindo a luz de nossos próprios olhos, e afastando-nos mais e mais de Deus, como os hebreus outrora?" *CRA 379.*

"Por que manifestam alguns de nossos irmãos ministros, tão pouco interesse na reforma pró-saude? É porque as instruções quanto à temperança em todas as coisas se acham em oposição a sua prática de condescendência consigo mesmos. Em alguns lugares isto tem sido a grande pedra de tropeço no caminho de levarmos o povo a investigar, e praticar e ensinar a reforma pró-saúde. Homem algum deve ser separado como mestre do povo enquanto seu ensino ou exemplo contradiz o testemunho que Deus deu a Seus servos para apresentar relativamente ao regime, pois isto trará confusão. Sua desconsideração da reforma pró-saúde desqualifica-o para estar como mensageiro do Senhor." *CRA 453-454.*

"Os ministros que se sentem em liberdade para tolerar o apetite estão longe de atingir o alvo. Deus os quer como reformadores pró-saúde. Deseja-os vivendo na luz que foi dada sobre este assunto. Entristece-me ver os que deveriam ser zelosos dos nossos princípios de higiene, ainda não convertidos ao modo de vida que nos convém." *3TSM 363.*

"Os que lisonjeiam o apetite e a paixão, e fecham os olhos à luz por temor de que irão ver pecaminosas indulgências que não estão dispostos a deixar, são culpados perante Deus.

"Quem num caso vira as costas à luz endurece o coração para desconsiderar a luz em outros casos. Quem viola obrigações morais em questões de alimentação e vestuário, prepara o caminho para a violação dos reclamos de Deus com respeito a interesses eternos." *CRA 72.*

"Haverá mais tolerância para Sodoma e Gomorra no dia do juízo do que para os que têm sido privilegiados com a clara luz e uma vasta quantidade de trabalho e não os têm aproveitado." *2T 488.*

A Aceitação da Reforma de Saúde

"No tocante ao alimento cárneo, devemos instruir o povo a nele não tocar. Seu uso é prejudicial ao melhor desenvolvimento das faculdades físicas, mentais e morais. Devemos fazer campanha decidida contra o uso do chá e do café. Convém, também, abster-se das sobremesas complicadas. Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como alimento cárneo." *3TSM 138.*

"Os que têm sido instruídos com relação aos efeitos prejudiciais do uso da alimentação cárnea, do chá e do café, bem como de comidas muito condimentadas, e que estão resolvidos a fazer com Deus um concerto com sacrifício, não hão de continuar a satisfazer o seu apetite com alimentos que sabem ser pre judiciais à saúde. Deus requer que o apetite seja dominado, e se pratique a renúncia no tocante às coisas que fazem mal. É esta uma obra que tem de ser feita antes que o povo de Deus possa ser apresentado diante dÊle perfeito."*3TSM 354.*

"Os que ocupam cargo de instrutor e dirigente em nossa causa devem estar firmados no terreno da Bíblia, com relação à reforma do regime alimentar e dar testemunho decidido aos que crêem que estamos vivendo nos últimos dias da história deste mundo. Cumpre traçar uma linha divisória entre os que servem a Deus e os que servem a si próprios." *3TSM 358.*

"Todos estão sendo agora experimentados e provados. Fomos batizados em Cristo, e, se desempenharmos nossa parte em renunciar tudo que nos afeta desfavoravelmente, fazendo de nós o que não devemos ser, ser-nos-á concedida força para o crescimento em Cristo, que é a nossa cabeça viva, e veremos a salvação de Deus." *3TSM 360.*

Alimentos apropriados para uma reforma progressiva

O Meio Empregado por Deus

"A obra da reforma de higiene é o meio empregado pelo Senhor para diminuir o sofrimento de nosso mundo, e para purificar Sua igreja. Ensinai ao povo que eles podem desempenhar o papel da mão ajudadora de Deus, mediante sua cooperação com o Obreiro-Mestre na restauração da saúde física e espiritual. Esta obra traz o selo divino, e há de abrir portas para a entrada de outras verdades preciosas. Há lugar para trabalharem todos quantos efetuarem esta obra inteligentemente." *CRA 77.*

"O evangelho da saúde tem hábeis advogados, mas sua tarefa tem sido dificultada porque muitos ministros, presidentes de campo e outros em posição de influência, têm deixado de dar à questão da reforma de saúde a atenção que lhe é devida. Eles não têm reconhecido nela sua relação para com a obra da mensagem como o braço direito do corpo. Enquanto pouquíssima consideração tem sido mostrada a este departamento por muito do povo, e por alguns do ministério, o Senhor tem mostrado por ela Sua consideração dando-lhe abundante prosperidade.

"Quando devidamente conduzida, a obra de saúde é uma cunha de penetração, abrindo caminho para que outras verdades alcancem o coração. Quando a mensagem do terceiro anjo for recebida em sua plenitude, a reforma de saúde terá o seu lugar nos concílios dos campos, no trabalho da igreja, no lar, à mesa e em todos os arranjos do lar. Então o braço direito terá utilidade e protegerá o corpo." *CRA 73.*

"Os homens e as mulheres não podem violar a lei natural mediante a satisfação de apetites pervertidos e de concupiscentes paixões, sem que transgridam a Lei de Deus. Portanto, Ele permitiu que brilhasse sobre nós a luz da reforma da higiene, para que vejamos nossos pecados em violar as leis por Ele estabelecidas em nosso ser. Todo o nosso bem-estar ou

sofrimento pode ser atribuído, em sua origem, à obediência ou transgressão no que respeita à lei natural. Nosso benigno Pai celestial vê a deplorável condição dos homens que, alguns com conhecimento mas muitos ignorantemente, estão vivendo em violação das leis por Ele estabelecidas. E movido de amor e piedade para com a raça humana, faz com que incida a luz sobre a reforma da higiene. Ele publica Sua Lei e a pena que acompanhará a transgressão da mesma, a fim de que todos saibam, e cuidem em viver em harmonia com a lei natural. O Senhor proclama tão distintamente Sua Lei, e torna-a tão preeminente, que é como uma cidade edificada sobre um monte. Todos os seres responsáveis a podem compreender, se o quiserem. Os idiotas não são responsáveis. Tornar patente a lei natural e insistir em que se lhe obedeça, eis a obra que acompanha a terceira mensagem angélica, a fim de preparar um povo para a vinda do Senhor." *CRA 69.*

"Adão e Eva caíram pela intemperança do apetite. Cristo veio e resistiu à mais feroz tentação de Satanás, e, em favor da raça, venceu o apetite, mostrando que o homem pode vencer. Como Adão caiu pelo apetite, perdendo o abençoado Éden, os filhos de Adão podem, por intermédio de Cristo, vencer o apetite, e mediante a temperança em tudo reconquistar o Éden.

"A ignorância agora não é escusa para a transgressão da Lei. A luz brilha claramente, e ninguém precisa ficar na ignorância, pois o próprio grande Deus é o instrutor do homem. Todos estão ligados a Deus pela mais sagrada obrigação de atender à saudável filosofia e genuína experiência que Ele lhes está dando agora em referência à reforma da saúde. É Seu desígnio que o grande assunto da reforma da saúde seja agitado, e a mente do público profundamente estimulada a investigar; pois é impossível a homens e mulheres, com todos os seus hábitos pecaminosos, destruidores da saúde e enervadores do cérebro, discernir a sagrada verdade, pela qual são santificados, refinados, elevados e tornados aptos para a associação com os anjos celestiais no reino da glória." *CRA 70.*

"No coração renovado haverá um princípio fixo para obedecer à vontade de Deus, porque nele existe um amor por aquilo que é justo, bom e santo. Não haverá hesitação, condescendência com o gosto, ou estudo de conveniência, ou o agir de certo modo porque outros assim o fazem. Cada qual deve viver por si mesmo. As mentes de todos que são renovados pela graça serão um canal aberto, recebendo continuamente luz, graça e verdade de cima e transmitindo-as para outros. Suas obras são frutíferas. Seu fruto é para santidade e o fim será vida eterna." *2T 488.*

Sábado, 8 de dezembro de 1984

A Reforma de Saúde e a ESPIRITUALIDADE

Ivan W. Smith
(Estados Unidos)

"Rogo-vos pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos como um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não vos conformeis a este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus." *Romanos 12:1-2.*

Estes versos bíblicos, acompanhados de muitos outros, convencem-nos da importante verdade de que a reforma de saúde é mais que mero cumprimento de certas regras de higiene e dietética. Nos capítulos anteriores Paulo explica as grandes verdades da justificação pela fé, e aqui ele passa a considerar sua influência prática. Uma vez que o crente foi justificado pela fé em Cristo, e restaurado a uma posição de amor e confiança como filho adotivo de Deus, deve levar uma vida de pureza e santidade condizente com sua nova posição. A doutrina da justificação pela fé e salvação pela graça de modo nenhum permite uma indiferente negligência para com os mandamentos de Deus. O crente se torna sempre mais disposto a obedecer, quando "a justiça da lei" nele se cumpre. É motivado por novo amor e gratidão, enquanto busca mais zelosamente conhecer, entender e cumprir "a boa agradável e perfeita vontade de Deus".

Corpos Santificados

Os que se apegam à doutrina errônea da imortalidade da alma, sustentam que a "alma" é uma entidade independente do corpo. De acordo com este ponto de vista popular, a criação do homem consistiu na instalação de uma "alma vivente" num corpo sem vida — um inquilino, por assim dizer — mas uma en-

tidade distintamente separada. Como se supõe que a "alma imortal" continua vivendo após a dissolução do corpo, segue-se que a morte é a libertação das suas limitações terrestres. Com tal conceito enganoso da natureza do homem não é de admirar que os professos cristãos dêem tão pouca importância ao assunto do viver saudável como tendo algo a ver com a espiritualidade.

Em contraste com esta crença, Paulo apela aos cristãos para que consagrem seus corpos bem como suas faculdades intelectuais e espirituais, e torna bem claro que Deus requer que Lhe seja dedicado o ser inteiro. "E o próprio Deus de paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, e alma, e corpo sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo." *I Tessalonicenses 5:23.*

Verdadeira santificação significa, assim, o desenvolvimento harmonioso das faculdades físicas, mentais e espirituais até que a imagem de Deus, a cuja semelhança o homem foi criado, esteja perfeitamente restaurada.

É importante que todos nós saibamos exatamente quanto a condição da mente e da alma depende da condição do corpo. As forças físicas, portanto, devem ser mantidas na mais perfeita saúde e vigor possíveis. Qualquer indulgência com hábitos nocivos e práticas que prejudiquem ou diminuam nossa força física se provará ser um obstáculo ao desenvolvimento mental e espiritual. Satanás está bem consciente disto e por isto dirige suas tentações no sentido de enfraquecer e degradar a natureza física.

"Os que vencem como Cristo venceu, precisam guardar-se continuamente contra as tentações de Satanás. O apetite e as paixões devem ser restringidos e postos em sujeição ao domínio de uma consciência esclarecida, para que o intelecto seja equilibrado, claras as faculdades de percepção, de maneira que as manobras do inimigo e seus ardis não sejam considerados como a providência de Deus. Muitos desejam a recompensa final e a vitória concedidas aos vencedores, mas não estão dispostos a suportar fadiga, privação e renúncia ao próprio eu, como fez o Redentor. É unicamente por meio da obediência e do contínuo esforço que havemos de vencer como Cristo venceu." *1TSM 421.*

Um Sacrifício Vivo

No sistema cerimonial do Velho Testamento, Deus requeria o sacrifício de animais mortos. Na era cristã o sacrifício que o adorador é chamado a oferecer é o do homem vivo. Ele vem como está e se apresenta vivo com todas as suas energias e faculdades completamente dedicadas ao serviço de Deus. Exigia-se dos israelitas que fossem muito meticulosos quanto aos animais que apresentavam para o sacrifício. Era-lhes expressamente proibido oferecer qualquer animal aleijado ou cego ou que apresentasse qualquer outra deformidade. Se algum defeito fosse descoberto eram imediatamente rejeitados. Semelhantemente os cristãos são rogados a apresentar seus corpos na melhor condição possível. Toda faculdade e todo recurso devem ser conservados puros e santos, do contrário a dedicação de si mesmos a Deus não Lhe pode ser aceitável. Isto é muito compreensível quando entendemos que o propósito de Deus para com os crentes é sua completa restauração. Isso inclui necessariamente a purificação e fortalecimento de suas potencialidades tanto físicas como mentais e espirituais. O cristão voluntária e alegremente submete sua vontade ao plano de Deus para salvar o homem, e conseqüentemente obedecerá a qualquer ordem que tenha a ver com a saúde do corpo, considerando-a como da maior importância. Paulo expressa isto com as palavras "que é o vosso culto racional".

Efeito do Regime Sobre a Apreciação da Verdade

"Necessitais de mentes claras, enérgicas, a fim de apreciar o exaltado caráter da verdade, apreciar a expiação, e dar a devida estimativa às coisas eternas. Se seguis uma errônea direção, e condescendeis com errados hábitos no regime alimentar, enfraquecendo assim as energias mentais, não dareis à salvação e à vida eterna aquele alto apreço que vos inspirará a pôr a vida em conformidade com a vida de Cristo; não fareis, para obter inteira conformidade com a vontade de Deus, aqueles diligentes, abnegados esforços que são requeridos por Sua palavra, e necessários para dar-vos o preparo moral para o último toque da imortalidade." *1TSM 197.*

Muitas pessoas contraem doenças por não estarem dispostas a tomar a cruz que deveriam suportar a fim de estarem em harmonia com a lei natural. A maioria de nós que lê este artigo não pode alegar ignorância dos retos princípios. Nosso problema é que deixamos de praticar o que conhecemos. Requer-se de todos que façam o que puderem para preservar os corpos e as mentes saudáveis. Note-se como o apóstolo Paulo se expressa: "Ora amados, visto que temos tais promessas purifiquemo-nos de toda a imundícia da carne e do espírito, aperfeiçoando a santidade no temor de Deus." *2 Co 7:1.*

Como purificar-nos a nós mesmos? Os homens são incapazes de purificar-se porque não há neles poder inerente para afastar o pecado. O crente só pode tornar-se santo quando permite que Deus opere nele e por meio dele.

O cristão pode fazer uso dos recursos designados por Deus para a purificação. "Depois de haver o homem feito tudo em seu poder para garantir a saúde, recusando satisfazer o apetite e as paixões grosseiras, a fim de pos-

suir mente saudável e imaginação santificada, para que possa fazer a Deus uma oferta em justiça, está então salvo somente pelo milagre da graça de Deus, como a arca esteve salva sobre os vagalhões da tormenta. Noé havia feito tudo que Deus dele requerera ao preparar a arca; então Deus fez aquilo que o homem não podia fazer, e preservou a arca pelo Seu miraculoso poder." *CRA 49, 50.*

O Evangelho de Saúde e o Espírito Santo

"Ou não sabeis que o vosso corpo é o santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual possuís da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Por que fostes comprados por preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo." *I Co 6:19, 20.*

Esses versículos tornam claro que o evangelho da saúde e o Espírito Santo são companheiros de trabalho e não operam em nós separadamente, mas unidos. O Espírito Santo, porém, requer um templo limpo em que possa habitar. Ele nos ensina pela Bíblia e pelos Testemunhos o que é o viver correto, e nos guia na aplicação e uso de seus princípios.

Quando nos submetermos ao ensino do Espírito sobre estes princípios, Ele nos dará a vitória sobre os maus hábitos e desejos e nos tornará uma habitação apropriada para Si mesmo.

Se tentamos separar o Evangelho de saúde da obra do Espírito Santo, destruímos o poder de ambos. Tal separação remove a mensagem de saúde do campo espiritual e a rebaixa ao nível do físico tornando-a uma questão de fisiologia. Deste modo suas reivindicações de caráter obrigatório são relaxadas, perdem-se seus benefícios espirituais e ela é removida do lugar que lhe foi divinamente apontado na última apresentação do Evangelho.

O grau em que o Espírito Santo pode ter acesso a nós, na questão do viver saudável e dos hábitos sadios tem muito a ver com a medida do espírito que habita em nós. Milhões de pessoas expulsaram o Espírito de suas vidas por vícios grosseiros. Ele entra em nosso coração ou permanece fora de acordo com o tratamento que damos à Sua voz suplicante. A decisão e as conseqüências são nossas.

A Ciência da Vida — Por que o Cristão Deve Entender o Corpo Humano?

"E o Senhor te porá por cabeça, e não por cauda;" *Dt 28:13.* O povo remanescente de Deus hoje deve ser a cabeça e não a cauda em todos os ramos da ciência em que estejam envolvidas obrigações morais e espirituais. Quando estudamos qualquer ciência devemos fazê-lo com uma atitude diferente da dos mundanos. Devemos aproximar-nos com temor, sabendo que estamos investigando as composições da matéria e as leis que a governam fixadas pelo Criador, quando todas as coisas foram feitas na semana da criação há quase seis mil anos. Confiamos em Deus como o Autor das verdades que estamos tentando aprender e compreender com nossos frágeis intelectos.

Nossa crença no Criador é fundamental. Portanto, nosso interesse em compreender os órgãos do corpo e suas funções e mistérios semelhantes a milagres — o processo secreto da vida — deve ser mais intenso que o de qualquer outro povo.

"Desde o primeiro alvorecer da razão, a mente humana deve tornar-se inteligente com respeito à estrutura física. Aqui Jeová deu uma amostra de Si mesmo; pois o homem foi feito à imagem de Deus. É obra determinada de Satanás destruir a imagem moral de Deus no homem. Ele procura fazer da inteligência do homem — seu mais alto e mais nobre dom — o mais destrutivo instrumento para poluir com o pecado tudo que toca." *MS 221.*

"O homem foi o ato que coroou a criação de Deus, feito à imagem de Deus e destinado a ser uma contraparte de Deus... O homem é muito caro a Deus, pois foi formado segundo a Sua imagem. Este fato deve impressionar-nos com a importância de ensinar por preceito e exemplo o pecado de conspurcar por condescendência para com o apetite ou por qualquer outro pecado, o corpo que é destinado a representar Deus ao mundo." *CRA 45.*

Esta instrução conclama os pais a começarem este estudo com os filhos já antes de estes entrarem na escola e a continuá-lo com sua crescente importância através dos anos escolares. Deve-se naturalmente assegurar um lugar de alta consideração para os que se propõem entrar em algum ramo da obra de curar, como médicos e enfermeiros.

Geralmente se entende por estudo da fisiologia a aprendizagem do número e localização de cada osso, músculo, nervo e órgão e da função de cada um destes na estrutura viva. Estudar este assunto no sentido em que estamos discutindo significa muito mais do que isto; inclui saber tudo o que se pode aprender acerca das coisas que fazem continuar ou cessar a vida; inclui o aprendizado das leis que controlam o ser e a motivação do estudante para observá-las em todo o processo de sua educação.

Ao estudar o corpo humano a criança aprende que tem um estômago com sucos digestivos. Aprende também que geralmente o estômago leva cerca de quatro horas para digerir uma refeição. O conhecimento destes fatos, no entanto, ser-lhe-á de pouco proveito a menos que se tenha convencido de que em sua vida diária ela deve passar aquelas quatro horas sem interromper o processo digestivo. Deve entender que tomar alimento entre as refeições — mesmo uma coisa simples como uma noz ou uma maçã — é atrasar o tra-

balho do estômago em detrimento de sua saúde. O mesmo se aplica a qualquer outra imprudência que desnecessariamente embarace a digestão. A menos que o estudante chegue ao ponto de aplicar o conhecimento adquirido acerca do corpo, em sua vida diária, perde inteiramente o grande objetivo do estudo.

Se um estudante da área médica sai de seu curso ainda comendo entre as refeições, tomando chá, café, ou refrigerantes, comendo carne e violando as leis da saúde em outros pontos, perdeu o principal objetivo da ciência da vida. Se em todo seu estudo das funções que operam para manter a vida, não aprende que existem melhores meios de ajudar a continuação da vida do que o uso de drogas venenosas, ele está longe do alvo celestial para um médico cristão.

Devemos Agir

Deus colocou o evangelho da saúde ao nosso alcance para que possamos usá-lo e reconhecê-lo como um dos meios divinos de vencer o pecado e desenvolver um caráter cristão. Se negligenciamos este recurso e ainda pensamos que Deus, por um meio miraculoso, nos dará do mesmo modo o caráter requerido, estamos tentando ir ao Céu por "algum outro caminho" que o Senhor não providenciou. Isto é nada menos do que presunção.

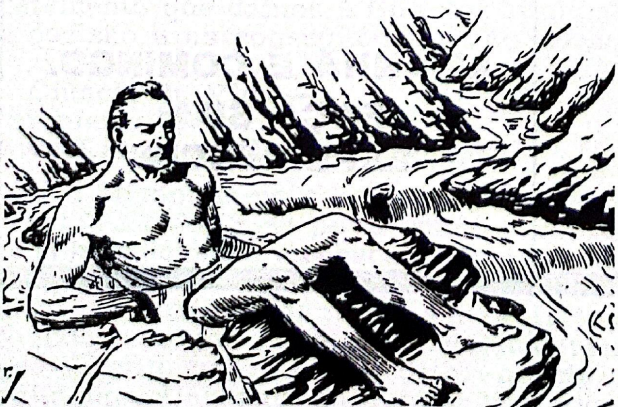
"A luz que Deus tem dado sobre a reforma de saúde não pode ser amesquinhada sem dano para os que o fazem; e homem nenhum pode esperar ser bem sucedido na obra de Deus enquanto, por preceito e exemplo, age em oposição à luz que Deus enviou." *CRA 38.*

Domingo, 9 de dezembro de 1984

"NEM SÓ DE PÃO..."

Neville S. Brittain
(África do Sul)

Um ministro protestante, sabendo que sou guardador do sábado, disse: "Oh! você é um daqueles aventureiros do sétimo dia, um povo que se preocupa com ervilhas, feijões e justiça própria?" Tal idéia distorcida de nossas crenças não é rara entre os de fora. Entre os de nosso próprio povo alguns têm a idéia de que reforma de saúde é exatamente não comer alimentos cárneos nem tomar chá ou café.

Do mesmo jeito que a Lei dos Dez Mandamentos parece ser toda "Não farás" e muito negativa para alguns, assim a reforma de saúde é vista como negativa também. Mas ambas são muito positivas. Uma diz que "Deus é amor", e a outra, que Deus tanto nos ama que nos quer ver fruindo perfeita saúde física, mental e espiritual. O apóstolo João escreve: "Desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma". O bom conselho de Deus é "para nosso perpétuo bem, para nos guardar em vida, como no dia de hoje."

As leis de Deus não são somente a Lei moral e a lei de saúde, porque todas as leis físicas do Universo são Suas. "Para sempre, ó Senhor, a Tua palavra está firmada nos céus... Tu firmaste a Terra, e firme permanece. Conforme a Tua ordenança, tudo se mantém até hoje, porque todas as coisas Te obedecem." *Sl 119:89-91.* Estas mesmas leis são também nossas servas para levar-nos à plenitude que o Senhor deseja que desfrutemos. Freqüentemente as palavras: "Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus" *I Co 10:31* são consideradas como aplicando-se somente ao comer e beber, mas Paulo é muito explícito ao incluir "outra qualquer coisa". Isto aplica-se à vida toda, ao nosso trabalho e a todo o modo de viver. Podemos levar em consideração nosso comer e beber e, no entanto, esquecer-nos da necessidade de luz solar, ar fresco, água pura, exercício e repouso. Sendo estes elementos tão rotineiros em nossa vida inquieta e apressada, não lhes damos muita atenção, e talvez sejam exatamente as coisas de que necessitamos para ter saúde.

Luz Solar

Não é de admirar que as mais antigas religiões (e também algumas modernas) preconizem a adoração do Sol. É verdade que sem o Sol a vida logo deixaria de existir e imediatamente este mundo se congelaria. O Sol é também um grande agente bactericida que nos livra de muitas enfermidades. A bênção dada a José incluía "o que é mais excelente daquilo que o Sol amadurece".

Do ponto de vista da nutrição, o Sol é vital à nossa saúde não só para a produção do alimento, a purificação do ar, mas também para a formação da vitamina D no corpo. Este elemento indispensável é formado pela ação do Sol sobre a pele. A palidez dos enfermos pode freqüentemente ser superada pela exposição à luz solar.

"Os inválidos amiúde se privam da luz solar. Este é um dos mais saudáveis agentes da Natureza. É um remédio muito simples, e por isso não em moda, desfrutar os raios da luz solar, essa dádiva divina, e embelezar nossas casas com sua presença. A moda toma o maior cuidado em excluir a luz do Sol das salas de visitas e dos dormitórios cerrando as cortinas e fechando as persianas, como se seus raios fossem prejudiciais à vida e à saúde. Não foi Deus quem trouxe sobre nós as muitas aflições de que os mortais são herdeiros. Nossa própria insensatez nos levou a privar-nos de coisas preciosas, de bênçãos providas por Deus, que, se usadas convenientemente, são de valor inestimável para a recuperação da saúde. ... A preciosa luz solar poderá desbotar vossos tapetes, mas dará uma cor saudável às faces de vossas crianças". *2T 527.*

Ouvimos falar da luz do Sol como um fator do desenvolvimento do câncer da pele. Há pouco perigo para os que não usam gorduras animais e usam um regime pobre em gorduras naturais de origem vegetal. O Sol de Deus é uma bênção, não uma maldição.

Ar Puro

Quando o homem foi criado, Deus soprou em seu nariz o fôlego da vida. A bruma cinzenta ou fumaça de ar poluído sobre as cidades demonstra quanto o homem tem corrompido um dos mais preciosos dons do Céu. Vivendo nessas cidades o homem é obrigado a respirar esses venenos, porque ninguém pode interromper sua respiração até que o ar esteja limpo. Não é de admirar que o povo de Deus tenha sido aconselhado a, sempre que possível, mudar-se para áreas menos poluídas.

O ar é necessário à vida e o privar-se dele, mesmo por poucos minutos, começa por causar dano ao cérebro e por fim produz a morte. O cérebro necessita de oxigênio para funcionar com eficiêcia, no entanto gastamos muito tempo em ambientes fechados, algumas vezes em posição encolhida com os pulmões tão oprimidos que não podem funcionar adequadamente. Muitas vezes os quartos de dormir não são devidamente ventilados e em conseqüência disto o sono não é suficientemente restaurador.

Na Escola de Saúde Pública de Harward, o professor Yaglou demonstrou que o número de partículas eletrificadas de ar (íons) por 30 cm3 de ar diminuía grandemente quando certo número de pessoas entrava numa sala. Após vinte minutos só ficou um quinto dos íons. Enquanto permanecia alguém na sala, mesmo com as janelas abertas, os íons não eram restaurados. Levou uma hora, depois que a última pessoa saiu, para que a quantia de íons voltasse ao normal.

"Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isto comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite, e faz mais perfeita a digestão: o que conduz a um sono profundo e refrigerante.

"Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; diminui, se eles são constrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nessa postura é impossível respirar profundo. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capacidade de expansão..." *CBV 272.*

"Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença." *CBV 273.*

"Haja uma corrente de ar e quantidade de luz em cada aposento da casa." *CBV 274.*

"Ar, ar, a preciosa dádiva do Céu, que todos podem ter, beneficiar-vos-á com sua revigorante influência, caso não lhe recuseis a penetração. Dai-lhe as boas-vindas, tende-lhe afeição e ele se revelará um precioso calmante dos nervos." *CS 60.*

Água

O corpo humano é uma mistura complexa de vários elementos, sendo aproximadamente 3% de minerais, 0,5% de carboidratos, 7,5% de gordura, 19% de proteínas, e 70% de água. A água é o elemento essencial à vida do corpo. Ocorre a morte se este perde 20% de sua água. Sem ela não pode haver digestão, ou absorção dos alimentos, nem limpeza dos tecidos, com a resultante eliminação dos produtos residuais através da pele, do fígado, dos rins e dos intestinos. É o lubrificante de todas as juntas e o regulador da temperatura do corpo.

"Muitos há, porém, que nunca aprenderam por experiência os benéficos efeitos do devido emprego da água e temem-se dela. Os tratamentos hidroterápicos não são apreciados como deviam ser, e aplicá-los bem requer trabalho que muitos não estão dispostos a realizar. Mas ninguém se devia sentir desculpado de ignorância ou indiferença neste assunto. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a moléstia. Todos se devem tornar entendidos no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos. As mães, especialmente, devem saber tratar de sua família, tanto na saúde como na enfermidade." *CBV 236.*

Exercício

O movimento é a lei da vida e já foi dito que "parar é enferrujar". "Tomou, pois, o Senhor Deus o homem, e o pôs no jardim do Éden, para o lavrar e guardar." *Gênesis 2:15.* Após a queda disse o Senhor ao homem: "Portanto deste ouvidos à voz de tua mulher, e comeste da árvore de que te ordenei, dizendo: Não comerás dela; maldita é a terra por tua causa; em fadiga comerás dela todos os dias da tua vida. Ela te produzirá espinhos e abrolhos; e comerás das ervas do campo. Do suor do teu rosto comerás o teu pão, até que tornes à terra, porque dela foste tomado; porquanto és pó, e ao pó tornarás." *Gn 3:17-19.*

"E a vida de labutas e cuidados ... foi ordenada por amor. Uma disciplina que se tornara necessária pelo seu pecado, foi o obstáculo posto à satisfação do apetite e da paixão, e o desenvolvimento de hábitos de domínio próprio." *PP 54.* E o apóstolo adverte: "Se alguém não quer trabalhar, também não deve comer". *2Ts 3:10.*

Nos países desenvolvidos a maioria das pessoas crê nos méritos do exercício; podem ter muitos livros a esse respeito, mas não fazem exercício algum. Tanto nas coisas espirituais como nas físicas, a crença e a prática podem ser completamente diferentes. Para o trabalhador sedentário, as tensões da luta diária não propiciam qualquer exercício.

"A atividade é uma lei de nosso ser... A função normal de todos os órgãos dá resistência e vigor, ao passo que o não usá-los leva à decadência e à morte... A inatividade é prolífera

causa de moléstias. O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue, mas na ociosidade o sangue não circula livremente, e não ocorrem as mudanças que nele se operam, e são tão necessárias à vida e à saúde... Ministros, professores, alunos e outros obreiros intelectuais, sofrem freqüentemente doenças provenientes do pesado esforço mental não atenuado pelo exercício físico. O que estas pessoas precisam é de uma vida mais ativa. Hábitos de estrita temperança no viver, ao lado do conveniente exercício, assegurariam vigor tanto físico como mental, dando capacidade de resistência a todos os obreiros que trabalham com o cérebro... O exercício ao ar livre é o melhor; deve ser arranjado de maneira a revigorar pelo uso os órgãos que se têm enfraquecido; convém que o coração esteja posto nisto. O trabalho manual nunca deveria degenerar em mero mourejar servil...

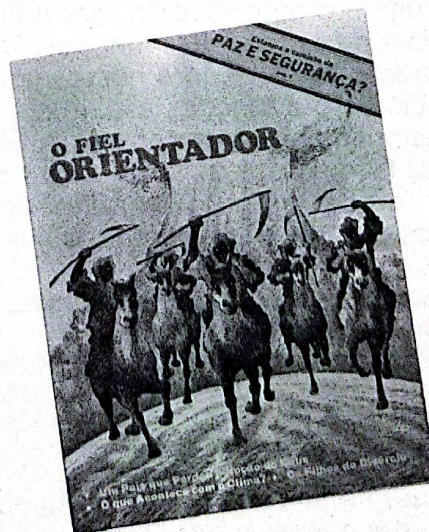
"Aqueles cujos hábitos são sedentários devem, quando o tempo permitir, fazer exercício ao ar livre todos os dias, de verão e de inverno. Caminhar é preferível a andar a cavalo ou de carro, pois movimenta mais músculos. Os pulmões são forçados a uma ação benéfica, uma vez que é impossível andar em passo vivo sem os dilatar." *CBV 236-240.*

Repouso

Quando Aquele que havia criado o homem, chamou os discípulos a um lugar à parte para "repousar um pouco", reconheceu que o exercício e o repouso são duas necessidade mutuamente relacionadas. O repouso deve ser precedido pelo exercício, do contrário degenerará em indolência. O exercício torna o repouso necessário e o corpo saudável, descansado, requer mais exercício. Mesmo o coração que parece estar sempre trabalhando tem seus períodos regulares de repouso. Entre uma batida e outra há uma pausa de um décimo de segundo para repouso e para permitir ao sangue movimentar-se através das artérias coronárias a fim de suprir as necessidades do próprio músculo cardíaco.

Quanto repouso é realmente necessário tem sido muito discutido, mas é evidente que a necessidade está até certo ponto relacionada com a quantidade de trabalho físico já feito. Uma refeição pesada leva à sonolência, mas o sono com o estômago cheio não é tão completamente reparador como o sono quando o estômago já findou seu trabalho e não perturba o cérebro com pedidos de energia nervosa. As refeições tardias impedem um descanso noturno restaurador.

Mas repousar não é necessariamente dormir. Ficar à vontade em meio à Natureza pode às vezes ser mais importante. "Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para estes, o descanso, a libertação do cuidado, e um regime reduzido, são essenciais à restauração da saúde. Para os que estão cerebralmente fatigados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pondo-se em íntimo contato com as coisas da Natureza, será muito salutar. Vagar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando os cânticos dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio." *CBV 235, 236.*

O repouso sabático que Deus estabeleceu no princípio é muitas vezes desconsiderado, em completo prejuízo físico e mental dos que estão ocupados demais com os problemas da vida. A recomendação "Lembra-te" é o chamado de Deus para lembrar não exatamente o dia de repouso do Criador, mas o próprio Criador e nossa dependência dEle. Ele supre tudo o que é necessário à nossa vida física, mental e espiritual, o que deve despertar nossa gratidão para com Ele por todas as Suas leis naturais. Ninguém pode esquecer ou ignorar a exigência do "repouso" do Criador sem trazer a si mesmo grave prejuízo. O plano de Deus para nossa vida contém as melhores idéias para o aproveitamento de nossa vida física neste mundo; e se formos obedientes ao Seu plano havemos "de receber no presente muito mais, e no mundo vindouro a vida eterna." *Lc 18:30.*

A REFORMA DO VESTUÁRIO E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE E O CRESCIMENTO CRISTÃO

OS EFEITOS DO VESTUÁRIO SOBRE A SAÚDE

É um fato reconhecido que a maneira como tratamos nosso corpo tem efeito direto sobre a saúde e suas funções. Outro fato não tão geralmente reconhecido é que o tratamento físico dado a nossos corpos está também diretamente relacionado com nosso crescimento e funções espirituais. É o propósito deste artigo atrair a atenção para este relacionamento entre nossos hábitos físicos e nosso desenvolvimento espiritual. Não é fácil fazer isso e deve ser dito desde o início que não queremos condenar ninguém e nem um ou outro sexo. Desejamos minimizar a opinião pessoal e enfatizar os simples fatos científicos, junto com a infinita sabedoria da Bíblia e do Espírito de Profecia.

John C. Baer
(Estados Unidos)

"Mulher virtuosa, quem a pode achar? Pois o seu valor muito excede o de jóias preciosas. ... Ela busca lã e linho, e trabalha de boa vontade com as mãos. ... Não tem medo da neve pela sua família; pois todos os da sua casa estão vestidos de escarlate." *Pv 31:10, 13, 21.*

Amados, repetidas vezes não se dá suficiente atenção à relação entre a saúde e o vestuário adequado. Nem a moda ou o acaso de um lado, nem o convencionalismo ou extremo conservadorismo de outro quanto ao nosso vestuário, estão sempre em harmonia com o bem-estar da humanidade. Os estilos e gostos dos dois extremos são do mundo e não de cima. Os vestidos curtos para mulheres eram populares nos anos sessenta em nossos países chamados civilizados. Esta tendência que reapareceu nos anos oitenta não estava destinada a proteger as extremidades, particularmente as pernas, às vezes protegidas apenas com meias finas. O perigo disto foi revelado pelo Espírito de Profecia muitos anos atrás:

"A saúde perfeita depende de uma perfeita circulação. Deve-se dar atenção especial às extremidades para que estejam tão completamente agasalhadas como o tórax e a região do coração, onde se encontra a maior quantidade de calor. ... Se estas partes (as extremidades) não estiverem tão quentes como o corpo, a circulação não será uniforme. Quando as extremidades, que estão mais afastadas dos órgãos vitais, não são agasalhadas convenientemente, o sangue é dirigido para a cabeça, causando dor de cabeça ou hemorragia nasal, ou há uma sensação de peso no peito produzindo tosse ou palpitação do coração, em virtude do acúmulo de sangue nesta parte, ou o estômago recebe sangue demais, causando indigestão." *2T 531.*

Nos climas frios as extremidades, especialmente as pernas, devem estar bem agasalhadas. Calças quentes podem ser usadas, contanto que sejam com um vestido que alcance o comprimento de acordo com as prescrições inspiradas. Em nenhum caso devem as calças ser usadas como as dos homens. As mulheres não devem usar vestuário "de homem ... porque qualquer que faz tais coisas é abominável ao Senhor teu Deus." *Dt 22:5.*

Para Pais e Filhos

Os pais a quem foram confiadas as crianças são responsáveis por suas vidas. Devem cuidar delas e estar certos de que seus braços e pernas estão suficientemente agasalhados no tempo do frio e, igualmente, certos de que não estão demasiado vestidos no tempo do calor. O ar e a luz solar moderada devem ser capazes de alcançá-los.

"As mães que têm crianças indisciplinadas, irritadiças, devem procurar descobrir a causa de seu desassossego.

"Quando as pernas e os braços ficam frios, o sangue é impelido dessas partes para os pulmões e a cabeça. A circulação é embaraçada, e a delicada máquina da Natureza não se move harmonicamente. Corre perigo o organismo do bebê, e ele chora e se queixa por causa do abuso que é obrigado a sofrer.

"As mães devem refletir da causa para o efeito. Se a criança se resfriou, isso é geralmente devido à má direção da mãe. Se lhe cobre a cabeça, assim como o corpo, ao dormir, dentro em pouco estará suando, por causa da respiração difícil, devida à falta de ar puro, vital. Quando ela a tira de debaixo das cobertas, é quase certo resfriar-se. Os braços desnudos expõem constantemente a criança ao frio e à congestão dos pulmões ou do cérebro. Essas exposições preparam o caminho para o pequeno se tornar doentio e definhado.

"É pecado à vista do Céu, vestirem os pais os seus filhos como o fazem... O continuarem outros a seguir esta prática daninha à saúde e destruidora da vida, não é desculpa para os que se têm na conta de reformadores. O seguirem todos os que vos cercam uma moda danosa à saúde, não fará vosso pecado um jota menor, nem será garantia para a saúde e vida de vossos filhos." *2ME 468-472.*

Ensinai vossos filhos a cuidarem de sua saúde, vestindo-se adequadamente. Fazei-os lembrar de que seu Criador, dentro em breve, exigirá contas pela maneira como tratam o precioso dom da saúde.

Como um povo sejamos sábios e aprendamos as leis físicas que mantêm a vida. "Tão verdadeiramente é pecado violar as leis de nosso ser como o é quebrantar os Dez Mandamentos. Num e noutro caso há transgressão às leis de Deus. Os que transgridem a Lei de Deus em seu organismo físico estarão inclinados a violar a Lei de Deus proferida no Sinai." *CRA 17.* Temos considerado a seriedade de desta declaração e que isto é tão verdadeiro agora como o era quando foi escrito?

Para Nossos Irmãos

Em muitos países tem sido aceito o costume de os homens usarem trajes de três peças, especialmente quando em público, com a camisa abotoada até o pescoço e presa por uma gravata; as mangas longas e apertadas nos pulsos. Este traje de três peças é usado sem consideração com as estações, o clima ou temperatura. Não pode ser a vontade de Deus que devido a tal indumentária quando faz calor o rosto e o corpo transpirem intensamente. Em tais condições a camisa, o colete e o paletó se apegam ao corpo porque a livre circulação de ar é completamente impossível. Deve ser lembrado que a atmosfera e os elementos no mundo hoje estão sob o controle do

inimigo. Durante o dia a temperatura pode variar consideravelmente, de modo que após o calor do dia a noite fique muito fria. Seguem-se arrepios, as roupas úmidas de suor causam desconforto e freqüentemente um resfriado é a conseqüência. Não estamos sugerindo que os homens devam usar quaisquer roupas em todas as ocasiões, especialmente para as reuniões religiosas. Respeito e reverência oportunos devem ser demonstrados quando se vem à presença do Senhor. Devemos procurar evitar todos os extremos em matéria de vestuário.

Para muitos em Israel, o vestuário simples, prático e apropriado de João Batista — o maior de todos os profetas — tinha uma lição: "Jesus desejava chamar a atenção para o contraste existente entre o vestuário de João, e o que era usado pelos sacerdotes e principais." *DTN 199*. Eles, os sacerdotes, pensavam que pela sua reverente aparência exterior, deviam ser favorecidos por Deus e deste modo teriam uma influência santificadora sobre as pessoas que seguissem suas tradições. As exigências de Deus são bastante claras. "Que pratiques a justiça e ames a misericórdia, e andes humildemente com o teu Deus" é o que Lhe apraz.

Salto Alto

Outra moda insalubre é o uso de salto alto, por ambos os sexos, mais freqüentemente pelas mulheres. Artigos em jornais, revistas profissionais e científicas trazem advertências sobre os desastrosos efeitos deste costume. Por ter sido o homem criado ereto, os pés são a base, portanto, qualquer mudança neles afeta o resto do corpo.

O uso de salto alto afeta o equilíbrio de todo o corpo. Para compensar esta alteração antinatural que força o corpo para a frente, algum peso deve ser deslocado para trás a fim de preservar o equilíbrio. A pélvis é inclinada para a frente e verifica-se uma curvatura da parte inferior da região lombar produzindo extremo cansaço.

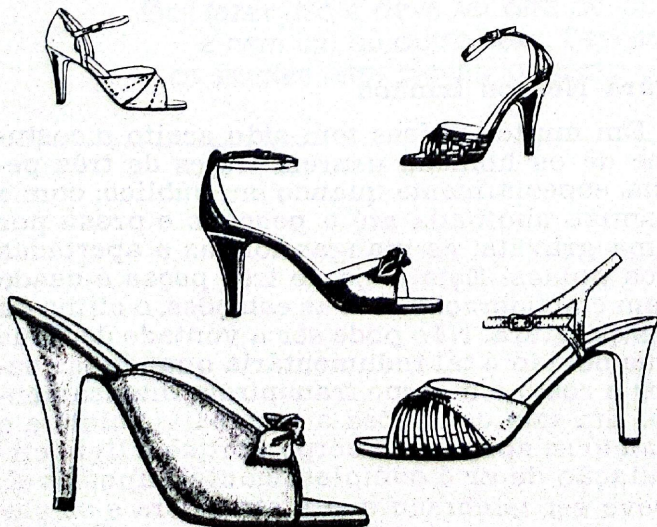
Esta alteração na distribuição do peso ocasiona uma tensão desnecessária nos músculos e em particular na coluna vertebral. Como conseqüência seguem-se muitas vezes insuspeitados problemas físicos. Os próprios pés são submetidos a posições forçadas. O peso é lançado para o arco na parte dianteira do pé. Como esta parte não foi destinada para ficar nessa posição, sobrevêm problemas, especialmente na vida posterior.

Os saltos altos, expecialmente os bem finos com uma superfície de apoio muito pequena, exigem que os músculos e os nervos estejam sob contínua tensão para equilibrar o peso do corpo. Os saltos finos expõem o tornozelo a luxações e torceduras mais freqüentes. Salomão disse: "Vede, isto tão somente achei: que Deus fez o homem reto, mas eles buscaram muitas invenções."

Reforma

Antes que possamos esperar qualquer crescimento cristão, devemos estabelecer nossas mentes sobre Cristo, o maior de todos os reformadores. Os homens estão agora se afastando mais dos princípios e do plano original de Deus para eles do que nos dias de Cristo. Portanto, a primeira mensagem angélica não só anuncia a vinda do juízo, mas também traz um lembrete especial às pessoas que vivem durante este período para temer, dar glória e adorar Aquele que fez o céu e a terra, o mar e as fontes das águas. Outra mensagem para hoje encontra-se em Apocalipse 10:6, em que o anjo jura que não haverá mais demora. Este anjo também nos chama a atenção para Aquele que vive para todo o sempre, que criou o céu e as coisas que nele há, e a terra e as coisas que nela há e o mar e as coisas que nele há.

Logo se terão passado seis mil anos desde que Deus colocou todas as coisas em seu perfeito lugar. Durante este tempo, indivíduos, grupos, igrejas e mesmo o povo de Deus têm, por longos períodos, invertido, mudado, substituído direta ou indiretamente, torcido e desvirtuado o plano de Deus para o homem. Naturalmente isto tem sido feito com as melhores intenções humanas. Não é de admirar que seja necessário um chamado para reforma. Mais explicitamente, chegou o tempo em que precisamos, mais uma vez, recolocar em sua posição original tudo o que diz respeito ao nosso bem-estar.

Para cumprir tal empresa somos aconselhados a planejar séria e inteligentemente, e então, com perseverança, operar no sentido de viver no campo muito mais do que nas grandes cidades. No campo o ambiente natural, a atmosfera, não são tão poluídos literal e espiritualmente. O resultado básico tenderá a levar a uma relação mais íntima com Deus e

a um considerável crescimento espiritual. Como um povo somos chamados tanto individual como coletivamente a restaurar todas as instituições divinas no tempo do fim.

O Crescimento Cristão

Devemos crescer no conhecimento prático da verdade "até que todos cheguemos à unidade da fé, ao conhecimento do Filho de Deus, a varão perfeito, à medida da estatura completa de Cristo." *Ef 4:13.*

Aqui a "unidade" está ligada com a fé e o conhecimento. Isto significa que os crentes na igreja devem estar unidos na fé de Cristo bem como no conhecimento dEle. Ele nos deu novamente a oportunidade de reunir-nos nesta Semana de Oração, cujo tema é "O Braço Direito da Mensagem". Esta unidade de fé e conhecimento de Jesus Cristo farão aquilo que regras e regulamentos humanos jamais poderão executar, não importa quão diligentes forem os esforços envidados. Crescer até à medida da estatura completa de Cristo requer entrega total de nossa vontade, plena aceitação da vontade de Cristo.

Devemos todos saber que a natureza física do homem está intimamente ligada com a espiritual. Se enfraquecemos nossa saúde por meio do vestir impróprio, certamente retardaremos nosso próprio crescimento espiritual e também o da igreja. Amados irmãos e irmãs, se permanecemos na ignorância das leis que governam a máquina humana e continuamos a transgredi-las, estamos realmente restringindo a oportunidade de crescer e isto é um pecado de maior magnitude do que a imaturidade. Isto é conseqüência da presunção de ideais inferiores.

"Aqueles que, tendo tido luz sobre a questão de comer e vestir-se com simplicidade, em obediência às leis morais e físicas, ainda deixam a luz que lhes indica o dever, fugirão ao seu dever em outras coisas. Por fugirem à cruz que deviam assumir a fim de estar em harmonia com a lei natural, maculam a consciência; e, para evitar o reproche, violarão os Dez Mandamentos. Há da parte de alguns decidida indisposição em suportar a cruz desprezando a afronta." *CRA 49.*

A Mente e o Crescimento Cristão

"Portanto, cingindo os lombos do vosso entendimento, sede sóbrios, e esperai inteiramente na graça que se vos oferece na revelação de Jesus Cristo." *IPe 1:13.*

O tempo é muito curto agora para permitirmos que nossas mentes se demorem sobre assuntos inúteis.

Hoje, como nunca antes, Satanás está inventando planos sem conta para desviar nossa atenção de Jesus e de Seu ministério final no lugar santíssimo.

As coisas comuns como esportes, jogos de cartas, jogos eletrônicos, revistas, a maioria dos programas de rádio e TV, propaganda, música popular, deixam nas mentes uma impressão duradoura que, no futuro, requererá o máximo esforço para o necessário controle. Do contrário, o crescimento cristão será impedido.

O melhor conselho a respeito da mente e sua influência no crescimento cristão é estarmos constantemente em guarda quanto a todos os assuntos que a impressionam e com que ela se ocupa. O cérebro humano é tão notável que os cientistas se maravilham de sua capacidade, particularmente quando se sabe que cerca de 92 por cento dessa capacidade permanece sem ser usada. Quão importante é, pois, que conservemos nossas mentes saudáveis e ocupadas com coisas em que há virtude.

Consideremos as conclusivas palavras do apóstolo Pedro em sua última carta registrada na Bíblia. Estas palavras são especialmente apropriadas porque se destinam "aos que conosco alcançaram fé igualmente preciosa na justiça de nosso Deus e Salvador Jesus Cristo". "Antes crescei na graça e conhecimento de nosso Senhor e Salvador, Jesus Cristo." *IIPe 1:1; 3:18.*

Logo Será Tarde Demais

Oh, que possamos ao menos entender o quanto devemos crescer no Senhor, o exemplo perfeito, e quão limitado é o tempo para alcançar este objetivo! Estivéssemos nós realmente cônscios de nossa condição e com certeza devotaríamos mais tempo a meditar sobre a obra de expiação e a fase final do grande plano de salvação. Precisamos estudar e apreciar mais as riquezas de Cristo. Lembremo-nos de que o cérebro é o único meio pelo qual o Céu se comunica conosco. Este órgão vital é o conduto pelo qual o Céu pode influenciar nossa vida íntima, sem o que não há crescimento espiritual. O melhor meio para impedir erros, quedas, ou mesmo a morte espiritual agora, quando estamos às portas da eternidade, é trabalhar pela salvação de almas, "enquanto é dia; a noite vem, quando ninguém pode trabalhar."

As obras feitas por tradições dos pais, por formalidade, ou por rotina são apenas obras de superfície. Como uma planta exige umidade suficiente e uma temperatura cálida para desenvolver suas raízes em um bom solo, a fim de alcançar maturidade num tempo de crescimento limitado, assim devemos lançar nossas raízes em Cristo. O tempo está passando rapidamente e devemos volver-nos para o Sol da Justiça pelo arrependimento e confissão. Precisamos orar pela "unidade" do Espírito Santo antes que seja demasiado tarde. Então cresceremos até a estatura de homens e mulheres em Cristo Jesus. Precisamos cooperar com todos os agentes divinos para que possamos ser ajuntados como trigo para o celeiro celestial.

PRATICAR E ENSINAR a Reforma de Saúde

A. Thomé
(Brasil)

Como Ensinar

"Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim".

É claro que não há melhor método de ensinar do que aprender primeiro, praticar e finalmente viver aquilo que foi aprendido. Se recebemos a graça de Deus em nossos corações, esta graça precisa ser revelada a outros em cada ação e palavra.

A maneira mais eficaz de ensinar a reforma de saúde é viver de acordo com toda a luz já recebida.

Esta obra é geralmente desconhecida para o mundo, para as igrejas e, triste é dizer, para muitos de nós. Pedro, ao explicar a obra de Cristo, disse a Seu respeito: "O Qual convém que o Céu retenha até os tempos da restauração de tudo."

Cristo não virá enquanto não for feita a restauração de tudo o que foi perdido no princípio. É óbvio que esta restauração não deve ser feita pelo mundo mas sim pela igreja. Três das instituições divinas perdidas no começo devem ser restauradas, a saber: a família (o casamento), o Sábado e o regime alimentar.

Creio firmemente que a família e o Sábado estão sendo restaurados ao seu devido lugar, mas o regime alimentar, o ponto crítico em que Adão caiu e em que Cristo começou Sua obra de reforma, está ficando para trás. Já demos um passo gigantesco ao abandonar os artigos mais prejudiciais, mas temo-nos es-

quecido de usar parcimoniosamente os alimentos permitidos. Temo-nos esquecido de que a reforma de saúde é progressiva e constitui o braço direito da mensagem. Se desejamos realmente aprender de modo que possamos viver e ensinar esta mensagem, devemos estudar os livros do Espírito de Profecia, como: "A Ciência do Bom Viver", "Conselhos Sobre o Regime Alimentar", "Conselhos Sobre Saúde" e "Medicina e Salvação".

"Nossos obreiros devem empregar seus conhecimentos das leis da vida e da saúde. Lede os melhores autores sobre o assunto, e obedecei religiosamente o que vossa razão vos mostrar que é a verdade." *OE 242.*

O trabalho que Cristo deixou para Seus discípulos fazerem deve ser feito de casa em casa, usando o método de Cristo. Este inclui a obra médico-missionária prática. Deus confiou esta obra aos que professam Seu nome.

"Em toda cidade onde temos uma igreja, há necessidade de um lugar no qual se possa aplicar tratamento. Poucos há, entre os nossos membros de igreja, que podem fornecer salas e facilidades para o cuidado adequado dos doentes...

"É plano do Senhor que em toda parte de nosso mundo se estabeleçam instituições de saúde como um ramo do trabalho do evangelho. Devem, estas instituições, ser Suas agências para ensinar uma classe à qual nenhuma outra coisa alcançará. Não precisam ser grandes construções, mas devem ser bem arranjadas para que possam realizar trabalho eficaz." *CS 468.*

Irmãos e irmãs, consideremos com jejum e oração a necessidade de disseminar o conhecimento da reforma de saúde.

"Jamais sereis ministros segundo a ordem evangélica, enquanto não manifestardes decidido interesse na obra médico-missionária, o evangelho de curar, beneficiar e fortalecer... O Senhor quer que cada um de Seus ministros se ponha em linha." *Ev 523.*

"Através de todo este país deve fazer-se uma obra que ainda não foi feita. A obra médico-missionária precisa ser reconhecida. Os que saem para empenhar-se na obra do ministério precisam ser entendidos na questão da reforma de saúde. Aqueles homens que, após a experiência de muitos anos, ainda não apreciam a obra médico-missionária, não devem ser indicados para presidir sobre nossas igrejas. Não estão andando na luz da verdade presente para este tempo, os que amam a verdade e estimam a questão da temperança em todos os seus aspectos, não devem ser postos sob a direção de um obreiro que não abraçou a luz que Deus deu sobre a reforma de saúde. Que ajuda pode um homem ser para uma igreja se não está andando na luz?" *MS 238.*

O desempenho deste trabalho é iluminado pelos raios celestiais que alcançam os sofredores, os cansados e os desorientados. Temos tido experiências animadoras em nossa "Clínica Naturista Oásis Paranaense" (onde o autor tem cargo de responsabilidade). Pessoas de todas as classes, raças e credos recebem por nosso intermédio bênçãos físicas e espirituais. Ali médicos, militares, advogados, juízes, etc., ouvem e apreciam o Evangelho. Também é importante o papel de organizar demonstrações sobre saúde e palestras para o público.

Meus irmãos, se queremos desfrutar saúde física e espiritual, devemos viver em harmonia com as leis naturais.

"Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma." *IIIJo 2.*

Se já temos o conhecimento, então é nossa responsabilidade pô-lo em prática. Isto requer abnegação, fé e sacrifício. Paulo exorta os romanos: "Rogo-vos pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos como um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional." *Rm 12:1.*

O sacrifício aqui referido, inclui a vitória sobre nosso apetite, pois este não é guia seguro. E finalmente nos impedirá de entrar na Santa Cidade.

A reforma de saúde é uma obra progressiva e neste assunto não é suficiente darmos apenas os primeiros passos. Portanto, o povo de Deus deve estar na dianteira de todos os povos e não a seu reboque. É nosso dever designado por Deus mantermos nossos corpos e mentes em perfeitas condições.

O que é doença? É uma condição desordenada do corpo ou da mente. Este incômodo é doença e inclui um afastamento das funções normais do sistema orgânico, um desequilíbrio da ordem natural do corpo. Em suma, doença é o resultado da transgressão das leis naturais dadas pelo Criador para preservar a saúde. Exceções podem ser feitas devido a acidentes, ferimentos, condições congênitas ou hereditárias bem como neuroses provenientes de fatores externos tais como a guerra e coisas semelhantes.

O Comer em Excesso e as Combinações Impróprias

"Meu irmão, tendes muito a aprender. Sois condescendente com o apetite, comendo mais do que vosso organismo pode transformar em bom sangue. É pecado ser intemperante na quantidade de alimento ingerido, mesmo que seja de qualidade inobjetável. Muitos acham que se não comerem carne e os mais extravagantes artigos de alimentação, estão livres para comer dos alimentos simples até que não agüentem mais. Isto é um erro. Muitos professos reformadores de saúde são nada

menos que glutões. Colocam sobre os órgãos digestivos uma carga tão grande que a vitalidade do organismo é exaurida no esforço para livrar-se dela. Isto tem também influência depressiva sobre o intelecto; pois as faculdades nervosas do cérebro são convocadas para assistir o estômago em seu trabalho. Comer em demasia, mesmo que se trate de alimentos simples, insensibiliza os nervos sensitivos do cérebro, enfraquecendo sua vitalidade. O comer em excesso exerce sobre o organismo um efeito pior que o trabalhar em excesso; as energias da alma são mais efetivamente prostradas pelo comer intemperante do que pelo trabalho intemperante." *CRA 102.*

Se considerássemos tudo o que introduzimos no estômago além do necessário a nossa saúde, diferentemente daquilo que pode ser convertido em bom sangue, abandonaríamos alimentos altamente prejudiciais, como os alimentos refinados, massas, doces, sorvetes, refrigerantes, etc.

Outra causa especialmente responsável pela enfermidade entre o professo povo de Deus é o uso de alimentos incompatíveis. Infelizmente, não é logo compreendida a importância deste assunto, nem o seu efeito sobre o corpo e a mente. Devido à íntima relação entre o estômago e a mente, quando aquele sofre em razão da fermentação causada pela ingestão de alimentos incompatíveis, o cérebro é obrigado a despender energia nervosa para auxiliá-lo. Ao ser este ciclo repetido diariamente, ocorrem transtornos digestivos, distúrbios nervosos do cérebro, e o resultado final é uma série de doenças.

"O conhecimento sobre a conveniente combinação de alimentos é de grande valor, e deve ser recebido como sabedoria de Deus." *CRA 109.*

Irmãos, irmãs, obreiros, ministros, jovens, crianças, se desejamos servir a Deus, glorificá-lO e ter prazer nas coisas eternas, necessitamos de saúde física e agudeza mental para que as coisas de cima possam ser claramente entendidas.

Dispensa-se pouquíssimo cuidado aos órgãos da digestão e parecemos despercebidos de que cerca de 80% das enfermidades têm neles sua origem. Se fôssemos mais cuidadosos a este respeito, desfrutaríamos melhor saúde.

"Criam-se perturbações mediante combinações impróprias de alimentos; há fermentação, o sangue fica contaminado e o cérebro confuso." *3TSM 197.*

"É para nosso próprio benefício 'pôr uma faca à nossa garganta' "

"Enquanto estamos à mesa podemos fazer obra médico-missionária mediante comer e beber para glória de Deus."

No livro Conselhos sobre o Regime Alimentar, a irmã White nos admoesta a não comermos grande variedade de alimentos na mesma refeição, bastando duas ou no máximo três variedades. É para nosso próprio benefício "pôr uma faca à nossa garganta." *(Pv 23:2).*

"A quantidade excessiva de alimento ingerido, ou a sua combinação imprópria, faz a sua obra prejudicial. Em vão dão sua advertência os avisos desagradáveis. O sofrimento é a conseqüência. A doença toma o lugar da saúde." *3TSM 197.*

"Muitos comem depressa demais. Outros comem numa só refeição alimentos que não se combinam. Se homens e mulheres tão somente se lembrassem de quão grandemente afligem a alma quando afligem o estômago, e de como é Cristo profundamente desonrado quando se abusa do estômago, seriam corajosos e abnegados, dando ao estômago oportunidade para recobrar sua ação salutar. Enquanto estamos à mesa podemos fazer obra médico-missionária mediante comer e beber para glória de Deus." *CRA 111.*

Caros irmãos, se nos estamos preparando para entrar no Céu, não ignoremos nem rejeitemos o braço direito da mensagem do terceiro anjo! Não nos enganemos a nós mesmos; os glutões jamais entrarão pelas portas da Santa Cidade. O apetite deve ser vencido antes de nos ser concedida a imortalidade.

Ainda mais. Algum tempo atrás em nossa lição da Escola Sabatina havia a pergunta: "O que é temperança?" e a resposta era: "Temperança é rejeitar todo alimento prejudicial à saúde e comer moderadamente aquilo que é saudável."

Gordura, Açúcar e Sal

Estes artigos são comuns em nossas cozinhas e agradáveis ao paladar. No entanto, são muito prejudiciais à saúde e devemos ser cuidadosos ao usá-los.

Gorduras— Encontramos óleo na maioria dos legumes e hortaliças e em maior quantidade nas nozes e em alguns frutos como a azeitona e o abacate, sendo isto suficiente para o regime alimentar. A gordura ou óleo em seu estado natural é uma saudavel fonte

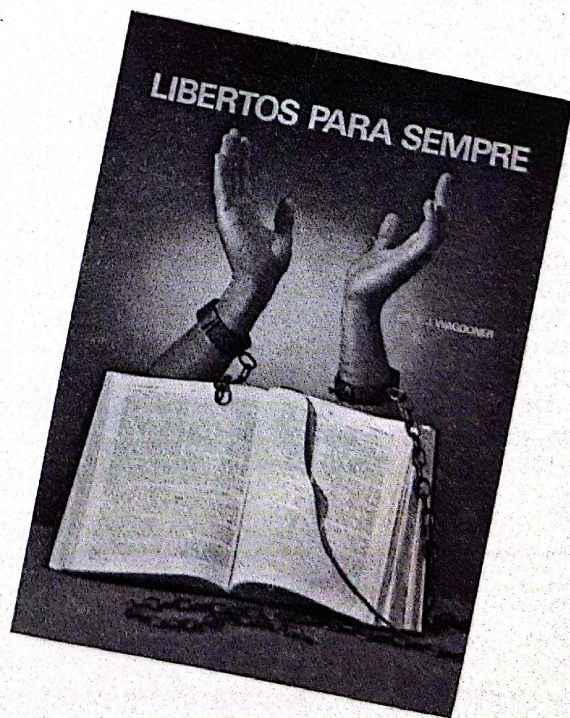
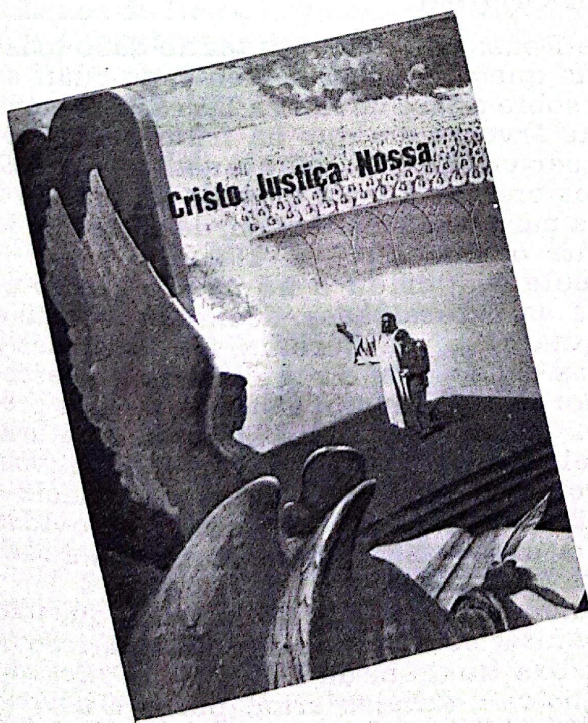
de energia e de vitaminas lipossolúveis. Portanto, os alimentos muito oleosos devem ser comidos com moderação, uma vez que o corpo não necessita de gorduras em demasia. Qualquer excesso precisa ser dissolvido pelos sucos digestivos, especialmente os do fígado, que por sua vez fica sobrecarregado. Os cálculos biliares geralmente resultam do uso excessivo de gorduras. Este uso se torna muito pior quando as gorduras são empregadas em frituras. Outras substâncias tóxicas são formadas pela exposição prolongada a alta temperatura. Estas substâncias estão incluídas entre os fatores causadores do câncer.

Açúcar— O açúcar refinado é outro inimigo da saúde. Exatamente como a morfina, o ópio e a heroína, o açúcar é uma substância prejudicial e destrutiva, formadora de hábito. No entanto é consumido diariamente em quase todos os produtos usados na dieta do homem civilizado. Se você é obeso, ou sofre de enxaquecas, dores de cabeça, hiperglicemia, ou distúrbios metabólicos, a "síndrome do açúcar" já tomou conta de sua vida. De fato, conforme estatísticas médicas, toda a nossa sociedade é pré-diabética.

Sal— O homem precisa de sal em seus alimentos, ou não? O sal (cloreto de sódio) tem uma tarefa específica no organismo. Entretanto, isto não significa que necessitemos do sal comum. Os componentes do cloreto de sódio (sal) existem em quantidade suficiente na dieta vegetariana. Se não fosse assim, homens e animais já teriam perecido; de fato, eles nem teriam sido criados porque quase todos os animais herbívoros vivem de alimentos completamente livres do cloreto de sódio (sal).

O corpo necessita de uma pequenina porção de sal porque ele pode reutilizar constantemente a mesma quantidade sem adição externa. A razão é que o sal não tem qualquer função na produção de energia ou no crescimento. Reduzamos o consumo deste artigo de alimentação e, quando o usarmos, seja somente um pouco de sal marinho.

Caros irmãos, precisamos reformular nossas idéias sobre a dieta de modo que as possamos harmonizar com as leis naturais. Devemos pôr em prática o conhecimento que temos para nossa felicidade aqui nesta Terra e para sermos participantes do reino eterno.

Sábado, 15 de dezembro de 1984

PROGREDINDO NA LUZ DE DEUS SOBRE A REFORMA DE SAÚDE

Alex B.
(Europa)

A Dieta Original

Disse Deus: "Eis que vos tenho dado todas as ervas que produzem semente, as quais se acham sobre a face de toda a Terra, bem como todas as árvores em que há fruto que dê semente; ser-vos-ão para mantimento." *Gn 1:29.*

"Fazes crescer a erva para os animais, e a verdura para o uso do homem, de sorte que da terra tire o alimento." *Sl 104:14.*

"Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades, designou a Adão o que devia comer ... Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante." *CBV 296.*

O homem foi criado de tal maneira que tanto no caráter como na aparência exterior era a expressa imagem de Deus. Suas inclinações, gostos e desejos eram puros e nobres. Era o propósito de Deus que o homem refletisse a imagem divina, enquanto vivesse. Com tais seres Ele tencionava povoar a Terra, onde só prevaleceria a pureza, a piedade, o bem e onde nada perturbaria a sua feliz condição. Foi a esta condição que Deus Se referiu quando achou "que era muito bom".

A Intenção do Senhor por Intermédio da Reforma de Saúde

1 - Conservar a saúde:

"E fez sair os israelitas com prata e ouro, e entre as suas tribos não havia quem tropeçasse." *Sl 105:37.*

"Deus poderia tão facilmente tê-los provido de carne como de maná; impôs-se-lhes, porém uma restrição, para o seu bem. Era Seu propósito supri-los de alimento mais adequado às suas necessidades do que o regime estimulante a que muitos se haviam acostumado no Egito. O apetite pervertido devia ser posto em uma condição mais sadia, a fim de que pudessem usar o alimento originalmente provido ao homem: os frutos da terra, que Deus dera a Adão e Eva no Éden. Foi por esta razão que os israelitas foram em grande medida privados de alimento cárneo." *PP 394.*

2 - Mudar seu gosto e apetite luxurioso:

"Deus tirou do Egito os israelitas para que os pudesse estabelecer na terra de Canaã como um povo puro, santo e feliz. Para a realização deste objetivo, sujeitou-os a um processo de disciplina, tanto para o seu bem como para o bem de sua posteridade. Estivessem eles dispostos a vencer o apetite, em obediência às Suas sábias restrições, e teriam sido desconhecidas entre eles a fraqueza e a moléstia. Seus descendentes teriam possuído força tanto física como mental. Teriam tido clara percepção da verdade e do dever, discriminação penetrante e são juízo. Mas sua falta de vontade para se sujeitarem às restrições e reclamos de Deus, impediu-os em grande parte de alcançarem a elevada norma que desejava atingissem, bem como de receberem as bênçãos que estava pronto para lhes conferir." *PP 395.*

O Senhor deu grande importância à educação do gosto de Israel. Ele os separou das outras nações, e deu ordens especiais a respeito de suas vidas, de seus hábitos de comer e beber, de modo que eles pudessem ser distinguidos como um povo santo. O Senhor falou-lhes de seu vestuário e daquilo que é uma "abominação" para Ele neste particular. Quão importante lhes era obedecer a estas restrições. O Senhor sabia como haviam vivido no Egito, na casa da servidão. Sabia aonde queria levá-los e como deveriam viver em Canaã. Portanto tirou-lhes o alimento estimulante do Egito, para que seus desejos não naturais pudessem ser convertidos em apetite saudável, e desfrutassem a dieta original dada ao primeiro par.

O propósito da reforma de saúde, portanto, não é somente conservar a saúde, mas educar o gosto e o apetite a fim, de que apreciem a espécie de alimento que Deus está preparando na Nova Terra e estejam aptos a apreciá-lo por toda a eternidade. Além disto a reforma inclui mudanças em nossa conduta e vestuário com vistas a tudo o que é agradável a Deus.

O Resultado da Desobediência

"Sentiu o Senhor o suave cheiro e disse em Seu coração: Não tornarei mais a amaldiçoar a Terra por causa do homem; porque a imaginação do coração do homem é má desde a sua meninice; nem tornarei mais a ferir todo vivente, como acabo de fazer." *Gn 8:21.*

Toda a natureza daquele que uma vez refletia a imagem de Deus havia sido mudada, e confundidas suas inclinações, apetites e gostos pervertidos. Começou a comer alimentos que não estavam incluídos na dieta original. Em resultado disto, seus desejos, que eram nobres a princípio, agora o induziram a praticar obras más e desprezíveis.

Antes do dilúvio os habitantes do mundo comiam e bebiam em excesso. Gostavam de comer carne, o que não havia sido acrescentado pelo Senhor à sua dieta naquele tempo. Continuaram a satisfazer seu apetite e foram tão longe no comer e beber que seus caminhos se perverteram, e o Senhor finalmente atentou para isto.

Encheu-se a sua taça de iniqüidade e Deus, por meio de um dilúvio de água, purificou a Terra de sua poluição moral.

"Ao se multiplicarem os homens sobre a Terra após o dilúvio, de novo se esqueceram de Deus, e corromperam seus caminhos perante Ele. Aumentou a intemperança em toda forma, até que quase o mundo todo estava entregue a sua influência. Cidades inteiras tinham sido varridas da face da Terra por causa de degradantes crimes e revoltante iniqüidade que os fizeram uma mancha sobre o aprazível campo das obras que Deus criara. A satisfação ao apetite antinatural conduziu aos pecados que acarretaram a destruição de Sodoma e Gomorra. Deus atribui a queda de Babilônia a sua glutonaria e embriaguez. A indulgência para com o apetite e as paixões fora o fundamento de todos os seus pecados." *CRA 146.*

O Espírito de Profecia declara que a indulgência com o apetite "não natural" foi a causa das abominações que os homens cometeram pelas quais o Senhor destruiu Sodoma e Gomorra. Esta intemperança, no entanto, não existiu só naquele tempo, mas também se vê hoje em toda parte, no modo em que as pessoas vivem, comem e se vestem. A imoralida-

"Estamos dispostos a ser verdadeiros reformadores da saúde?"

de e a degeneração é o resultado. O pecado jamais levantou sua cabeça hedionda de tal modo como agora. O propósito original do Evangelho é fazer tornar esta condição abominável à sua forma primitiva, como era no princípio antes do pecado entrar no mundo.

O Apelo de Deus a Nós

"Amados, exorto-vos, como a peregrinos e forasteiros, que vos abstenhais das concupiscências da carne, as quais combatem contra a alma." *IPe 2:11.*

"Há uma obra que nos compete fazer — obra inflexível e de zelo. Todos os nossos hábitos, gostos e inclinações devem ser educados em harmonia com as leis da vida e da saúde. Dessa forma podemos garantir as melhores condições físicas, e teremos clareza mental para discernir entre o mau e o bom." *CRA 28.*

"É nosso dever cuidar de nós mesmos, e lutar para pôr nosso espírito, nossa vontade, e nossos gostos em conformidade com as recomendações de nosso Criador. Unicamente a graça de Deus nos pode habilitar a fazer isto; pelo Seu poder nossa vida pode ser levada à harmonia com Seus justos princípios. Ceifaremos aquilo que semearmos, e unicamente os que se põem em sujeição à vontade de Deus são verdadeiramente sábios." *Temp. 149/150.*

"Se partimos do princípio nessas coisas, se observamos estritas regras de dietética, se como cristãos educamos o nosso gosto de acordo com o plano de Deus, exerceremos uma influência que estará em harmonia com a mente de Deus. A pergunta é: 'Estamos dispostos a ser verdadeiros reformadores da saúde?' " *CRA 36.*

Os que entendem esta verdade e se dão conta de sua importância, tendo recebido luz a respeito dos efeitos prejudiciais dos alimentos e iguarias insalubres, andarão de acordo com os princípios e não com o gosto. Ao preparar os alimentos, cuidarão para que sejam saudáveis e nutritivos.

"Porque é errado cozinhar meramente visando agradar ao paladar, ou para satisfazer ao apetite, ninguém entretenha a idéia de ser direito um regime alimentar deficiente." *CRA 260.*

"Só porque é errado comer apenas para satisfazer o apetite pervertido, não se deve inferir daí que devemos ser indiferentes em relação ao nosso alimento. Esta é uma questão da mais alta importância." *CRA 91.*

Portanto, devemos evitar comer alimentos que não sejam bons, os quais nos destróem o bem-estar físico e mental.

"Há apetite natural e apetite depravado. Os pais que toda a vida ensinaram os filhos a tomarem alimento insalubre e estimulante, até que o apetite se perverteu, e eles então desejam comer barro, lápis de pedra, café queimado, borra de chá, canela, cravo e condimentos, não poderão alegar que o apetite pede aquilo que o organismo requer. O apetite foi educado falsamente, até que ficou depravado. Os finos tecidos do estômago foram estimulados e inflamados, até terem perdido sua delicada sensibilidade. O alimento simples e saudável parece-lhes insípido. O estômago, abusado, não efetua a obra que lhe é dada, a menos que a isso seja forçado pelos alimentos mais estimulantes. Se esses filhos tivessem sido educados, desde a infância, a só tomarem alimento saudável, preparado de maneira mais simples, conservando o mais possível suas propriedades naturais, e evitassem os alimentos cárneos, gorduras e toda espécie de condimentos, seu paladar e apetite não sofreriam prejuízo. Em seu estado natural, poderia indicar, em grande proporção, o alimento melhor adaptado às necessidades do organismo." *CRA 239.*

"... A satisfação do paladar não deve ser consultada sem consideração para a saúde física, intelectual ou moral." *CRA 64.*

É a vontade de Deus que Seu povo progrida na reforma de saúde.

"Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-se-lhes que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga, por motivo, de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens. Aproxima-se o tempo em que, por motivo da iniqüidade da raça caída, toda a criação animal gemerá com as doenças que amaldiçoam a nossa Terra.

Deus concederá ao Seu povo habilidade e tato para preparar alimento saudável sem o uso dessas coisas. Rejeite o nosso povo toda receita insalubre." *3TSM 138.*

"Nem todos quantos professam crer na reforma dietética são realmente reformadores". *CBV 318.* Não somos reformadores se excluímos somente a carne de nosso regime. "Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os picles e outras coisas de caráter semelhante, irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro." *CBV 325.* Precisamos entender que os pudins, massas, doces, bolos e tortas de frutas, doces recheados de creme (sonhos) e manjares, são todos prejudiciais e o organismo humano não pode transformá-los em bom sangue.

Outro bom conselho: "Não é bom comer frutas e verduras na mesma refeição" está sendo desprezado por muitos. *CBV 299.* Ficam indiferentes como se o Senhor nada tivesse dito a esse respeito e lhes parece natural continuar a misturá-los. Os que são honestos e têm a mente aberta para dar ouvidos ao que o Senhor diz a respeito da nossa dieta, não consultarão o próprio gosto mas agirão de acor-

do com os princípios evitando preparações alimentares prejudiciais, porque o gosto pervertido e o apetite luxurioso são maus conselheiros.

O vestuário constitui uma outra parte da reforma de saúde. Fazemos bem em cuidar de nosso vestuário de modo que seja saudável e atenda a sua finalidade de proteger o corpo. Mas quando nos vestimos devemos considerar também o que é agradável e o que é abominável à vista de Deus. A palavra do Senhor dirigida ao antigo Israel tem a mesma importância hoje pois a humanidade está grandemente degenerada e as pessoas se vestem de um modo que freqüentemente não é saudável nem demonstra bom gosto. O mesmo acontece, de acordo com os padrões cristãos, com o uso de rouge, baton, pó facial, esmalte para unhas, os quais não têm outra finalidade a não ser "agradar aos homens" *(Gl 1:10)*. Devemos lembrar-nos de que, na maioria das vezes, o que é altamente estimado entre os homens é abominação à vista de Deus. *Lucas 16:15.*

Outra peça de vestuário mencionada várias vezes e igualmente prejudicial à saúde são os sapatos de salto alto; os saltos de ponta fina os tornam ainda piores. Seu uso demonstra claramente que não desejamos ser instruídos de acordo com os ideais celestes, mas sim pelos ideais mundanos. Todos estes têm um efeito contaminador sobre a mente, o corpo e a alma. E por não estarem em harmonia com o Céu, o Senhor diz a respeito destas coisas: "E não entrará nela coisa alguma impura, nem o que pratica abominação ou mentira; mas somente os que estão inscritos no livro da vida do Cordeiro". *Ap 21:27.* "E a evidência de que o gosto está mudado será vista no vestuário de todo aquele que anda na vereda aberta para os remidos do Senhor". *AA 523.*

"Se depois de tanta luz que lhes foi dada, os filhos de Deus ainda mantiverem hábitos errôneos, condescendendo com o apetite e recusando reformar-se, sofrerão fatalmente as conseqüêcias da transgressão. Se se propuserem satisfazer o apetite pervertido, seja a que preço for, Deus não os salvará miraculosamente daquilo que é o resultado de sua condescendência. 'Em tormentos jazereis' *Is 50:11.*" *3TSM 364.*

"Somente quando dermos atenção inteligente aos princípios do viver higiênico, seremos habilitados a ver os males que resultam do regime impróprio. Os que, depois de reconhecerem seus erros, tiverem coragem para reformar seus hábitos, hão de experimentar que o processo da reforma exige lutas e muita perseverança. Uma vez educados os gostos, porém, reconhecerão que o uso de alimentos que antes haviam considerado inofensivos, estivera, pouco a pouco, mas de modo seguro, lançando bases para a dispepsia e outras moléstias." *3TSM 360.*

A vontade de Deus é que Seu povo retorne à dieta original: "frutas e verduras preparadas ao seu estado mais natural."

"É propósito do Senhor levar o Seu povo de volta ao viver simples de frutas, vegetais e cereais. ... Deus proveu frutos em seu estado natural para nossos primeiros pais." *CRA 81.*

"Deus está atuando em favor de Seu povo. Ele não quer que fiquem sem recursos. Está reconduzindo-os ao regime alimentar fornecido originalmente ao homem. Esse regime deve consistir em alimentos feitos com produtos que Ele proveu. Os produtos principais usados na confecção desses alimentos serão frutas, cereais e frutos oleaginosos, mas várias raízes também serão usadas." *3TSM 133.*

"Convir-nos-ia cozinhar menos e comer mais frutas em estado natural. Ensinemos o povo a comer abundantemente uvas, maçãs, pêssegos, peras, amoras e toda outra espécie de frutas que seja possível conseguir. Sejam elas preparadas e conservadas para uso no inverno, usando-se quando possível vidro, em vez de latas." *3TSM 137, 138.*

"O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário das almas dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito neste ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte.

"O corpo tem de ser posto em sujeição. As mais elevadas faculdades do ser devem dominar. As paixões devem ser regidas pela vontade, e esta deve, por sua vez, achar-se sob a direção de Deus. A régia faculdade da razão, santificada pela graça divina, deve ter domínio em nossa vida.

"As exigências de Deus devem impressionar a consciência. Homens e mulheres precisam ser despertados para o dever do império de si mesmos, para a necessidade da pureza, a liberdade de todo aviltante apetite e todo hábito contaminador. Precisam ser impressionados com o fato de que todas as suas faculdades de mente e corpo, são dons de Deus, e destinam-se a ser preservadas nas melhores condições possíveis, para Seu serviço." *CBV 130.*

"A verdadeira religião leva o homem à harmonia com as leis de Deus — físicas, mentais e morais. Ensina o domínio de si mesmo, a serenidade, a temperança. A religião enobrece o espírito, apura o gosto e santifica o juízo. Faz a alma participante da pureza celestial." *PP 642.*

Queira o Senhor ajudar-nos a todos para que desenvolvamos os princípios de saúde em nossas vidas a fim de que também por eles sejamos santificados e purificados mediante uma vida de fé e por fim qualificados para estarmos na companhia dos santos anjos. Amém!

A REFORMA
COMO INSTRUM

Samuel Diaz V.
(Peru)

Hoje, com tanta doença existindo em abundância por toda parte, os "apóstolos da saúde" também se estão multiplicando. Mediante rádio, televisão, livros, revistas, folhetos e até trabalho de casa em casa, estes "ensinadores" propalam seu "conhecimento" de curas "milagrosas" supostamente encontradas em mezinhas (remédios caseiros) distribuídas por vendedores de remédios e que acompanham as curas "fantásticas" realizadas por curandeiros espíritas ou pentecostais. O doente em sua ânsia de encontrar saúde corre indiferentemente de um destes para outro, apenas para encontrar engano e morte.

Confrontada com esta tragédia, a mensagem da reforma de saúde, conforme apresentada na Bíblia e nos Testemunhos, é o único guia seguro para o ensino da saúde física e espiritual. Ela destina-se a cada lar e para toda pessoa nestes últimos dias do mundo.

"E indo, pregai dizendo: É chegado o reino dos Céus. Curai os enfermos, ressuscitai os mortos, limpai os leprosos, expulsai os demônios; de graça recebestes, de graça dai." *Mt 10: 7, 8.*

Um Instrumento Inseparável de Nossa Obra

A reforma de saúde constitui o braço direito da mensagem do terceiro anjo, e como tal é um instrumento inseparável da obra de evangelismo.

"A mão direita é usada para abrir portas pelas quais o corpo pode passar. Esta é a parte que deve desempenhar a obra médico-missionária. Deve ela preparar em grande medida o caminho para a recepção da verdade para este tempo. Um corpo sem mãos é inútil. Honrando-se o corpo, deve honrar-se também as mãos ajudadoras, que são instrumentos de tal importância que sem elas o corpo nada pode fazer. Portanto, o corpo que trata com indiferença a mão direita, recusando o seu auxílio, não está em condições de fazer coisa alguma." *BS 122-123.*

"O evangelho da saúde deve estar firmemente ligado com o ministério da Palavra. É desígnio do Senhor que a influência restauradora da reforma pró-saúde seja uma parte do último e grande esforço para proclamar a mensagem evangélica." *Ev 515.*

Prezados irmãos e irmãs, esta mensagem sobressai na Bíblia e nos Testemunhos do Espírito de Profecia. O assunto da reforma de saúde está registrado em aproximadamente mil textos bíblicos e em cerca de duas mil páginas das anotações do Espírito de Profecia.

"Como um povo foi-nos dada a obra de tornar conhecidos os princípios da reforma de saúde. Pensam alguns que a questão da dieta não é de suficiente importância para que seja incluída em sua obra evangelística. Mas estes cometem um grande erro. ... O assunto da temperança, em todos os seus aspectos, ocupa lugar importante na obra de salvação." *9T 112.*

Quem Deve Realizar Esta Obra

A obra da reforma de saúde como meio de evangelização deve ser realizada por todo membro da igreja, seja como médico-

DE SAÚDE

TO MISSIONÁRIO

-missionário ou como missionário fazendo a obra médica.

É importante distinguirmos entre a obra do médico-missionário e a do missionário que faz obra médica.

a) O Médico-Missionário é aquele que tem este talento como uma especialidade e que é educado especialmente para este campo de trabalho, dedicando-se a ele como um profissional.

Lemos I Coríntios 12:7, 9: "A cada um, porém, é dada a manifestação do Espírito para o proveito comum. Porque a um, pelo Espírito, é dada a palavra da sabedoria; a outro, pelo mesmo Espírito, a palavra da ciência; a outro, pelo mesmo Espírito, a fé; a outro, pelo mesmo Espírito, os dons de curar."

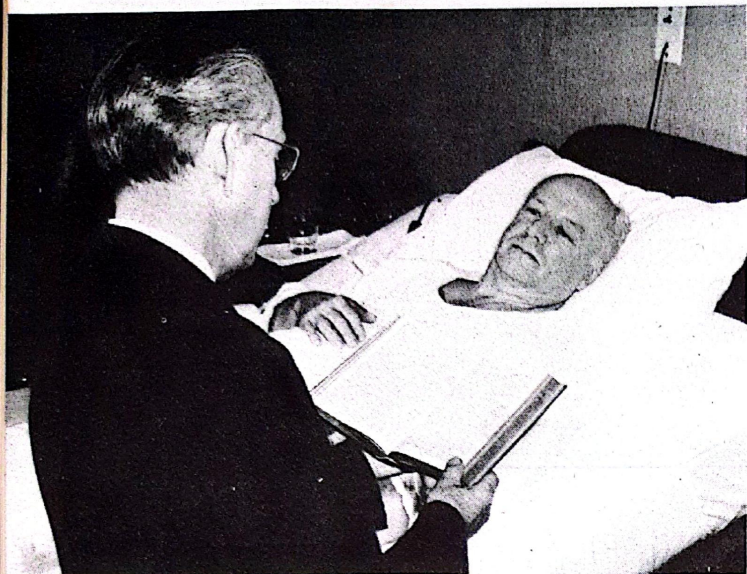
O Espírito de Profecia registra que "Cristo é a verdadeira cabeça da profissão médica. O Médico-chefe acha-Se ao lado de todo clínico que trabalha para aliviar os sofrimentos humanos. Ao mesmo tempo que emprega remédios naturais para a moléstia física, o médico deve encaminhar seus doentes Àquele que pode aliviar tanto os males da alma como os do corpo. Aquilo que os médicos só podem ajudar a fazer, é realizado por Cristo. Eles se esforçam por auxiliar a operação da Natureza na cura; quem cura é o próprio Cristo. O médico busca conservar a vida; Jesus a comunica." *CBV 111.*

"Lucas é chamado o médico amado. Paulo ouviu falar de sua competência como médico, e desejou-o como alguém a quem o Senhor confiara uma obra especial. Aliciou-lhe a cooperação em sua obra. Depois de algum tempo deixou-o em Filipo. Aí Lucas continuou a trabalhar por vários anos, fazendo um duplo serviço como médico e como ministro evangélico. Era na verdade um médico-missionário. Fazia sua parte, e então solicitava do Senhor que fizesse com que Seu poder restaurador pousasse sobre os enfermos. Sua perícia médica abria o caminho para a mensagem evangélica chegar aos corações. Abria-lhe muitas portas, dando-lhe oportunidade de pregar o envangelho entre os pagãos." *Ev 544.*

"Precisa-se agora de obreiros missionários, evangelistas-médicos. ... Orem pelos doentes, provendo-lhes às necessidades, não com drogas, mas com remédios naturais, ensinando-lhes a recuperar a saúde e evitar a doença." *3TSM 371.*

"Os enfermeiros missionários estão mais bem qualificados para este trabalho, mas outros devem ajuntar-se a eles. Embora não especialmente instruídos e treinados em enfermagem, podem estes aprender de seus colegas a melhor maneira de trabalhar." *CS 391.*

É dever dos médicos missionários e dos enfermeiros da igreja, preparar os crentes para a obra médico-missionária.

"O desígnio de Deus a nosso respeito é que avancemos sempre em direção ascendente. O verdadeiro médico-missionário será um profissional de habilidade sempre maior. Talentos médicos cristãos, possuindo superior capacidade profissional, deviam ser procurados e animados a entrar para o serviço de Deus em lugares em que possam instruir e preparar outros para que se tornem médicos-missionários." *CBV 117.*

Corpo e alma enfermos devem ter a atenção do missionário que faz obra médica.

b) O missionário que emprega também métodos naturais de cura, dá prioridade ao ministério da Palavra, junto com seu conhecimento da obra médica. Este plano deve ser seguido por todos os ministros, obreiros, colportores e membros da igreja.

"Influência alguma deve ser exercida a fim de desviar jovens de se habilitarem para a obra ministro-missionária. A isso podemos ajuntar a palavra "médico", pois é essencial que o ministro evangélico tenha conhecimento das doenças e suas causas. Ele deve saber ajudar os doentes. Ser capaz de ensinar o povo a tratar a casa em que vivemos. Isto faz parte do envangelho." *Ev 547.*

"Seja nos campos de além-mar, seja em nosso país, todos os missionários, tanto homens como mulheres, conquistarão muito mais rapidamente acesso ao povo, e sentirão que sua utilidade aumentará grandemente, se forem aptos a ajudar os doentes. As mulheres que vão como missionárias às terras pagãs poderão assim encontrar oportunidade de ensinar o evangelho às mulheres dessas terras, quando todas as outras portas de acesso se acharem fechadas. Todos os obreiros evangélicos devem saber fazer os simples tratamentos que tanto contribuem para aliviar a dor e remover a doença. *CBV 145-146.*

"Atingimos um tempo em que todo membro da igreja deveria lançar mão da obra missionária-médica... Esconder nossa luz no tempo atual é cometer um erro terrível." *3TSM 102.*

O Método de Cura a Ser Praticado

O método bíblico deve ser praticado: "Está doente algum de vós? Chame os anciãos da igreja, e estes orem sobre ele, ungindo-o com óleo em nome do Senhor; e a oração da fé salvará o doente, e o Senhor o levantará; e, se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados." Tiago 5:14, 15.

Os versículos citados mostram que a cura realizada por Deus é completa, mas está condicionada a prévio perdão dos pecados. Antes do perdão, deve haver arrependimento e reforma, fé nos métodos naturais, implícita confiança em Deus, nosso Médico, e voluntária submissão à Sua vontade.

Tomemos os seguintes parágrafos para meditação:

"Devemos lembrar sempre que o objetivo da obra médico-missionária é encaminhar homens e mulheres enfermos de pecado ao Homem do Calvário, que tira os pecados do mundo. Contemplando-O, serão eles transformados à Sua imagem. Temos de animar os doentes e sofredores a olharem a Jesus, e viver." *CBV 144.*

"E quando transgrido as leis que Deus estabeleceu em meu ser, devo arrepender-me e reformar-me, colocando-me na mais favorável condição, sob os cuidados dos médicos que Deus proveu: ar puro, água pura, e o restaurador e precioso Sol." *2ME 297.*

Estes são os remédios oferecidos por Aquele que "perdoa todas as tuas iniqüidades e sara todas as tuas enfermidades." *Sl 103:3.*

"Há muitos modos de praticar a arte de curar; mas um só existe aprovado pelo Céu. Os remédios de Deus são os simples agentes da Natureza, que não sobrecarregarão nem enfraquecerão o organismo mediante suas fortes propriedades. Ar puro, e água, asseio, regime adequado, pureza de vida e firme confiança em Deus, são remédios por cuja falta milhares de pessoas estão perecendo; todavia esses remédios estão caindo em desuso, porque seu hábil emprego requer trabalho que o povo não aprecia. Ar puro, exercício, água pura, e morada limpa e aprazível, acham-se ao alcance de todos, com apenas pouca despesa; as drogas, porém, são dispendiosas, tanto no gasto do dinheiro, como no efeito produzido no organismo." *2TSM 142-143.*

Programa dos Centros de Reforma de Saúde e Evangelização

A fim de promover a obra de saúde, devem ser considerados os seguintes passos:

a) Que médicos missionários e professores competentes preparem e mantenham seminários sobre saúde para obreiros e colportores.

b) Que a mensagem de saúde seja ensinada em nossas igrejas e novos campos como sendo o braço direito, um recurso verdadeiro e eficiente de ganhar almas. Um programa especial de cerca de quatro semanas cada ano para o ensino da Reforma de Saúde seria recomendável.

c) Que os jovens sejam animados a tomar aulas de culinária saudável, jardinagem, agricultura e outros assuntos correlatos com o propósito de usar este conhecimento no serviço de Deus.

d) Que todos estudem cuidadosamente e com oração os conselhos do Espírito de Profecia sobre a Reforma de Saúde, especialmente os livros A Ciência do Bom Viver, Conselhos Sobre Saúde, Conselhos Sobre o Regime Alimentar, Temperança, Beneficência Social, etc.

e) Que sejam realizadas reuniões públicas, com palestras e demonstrações sobre a reforma de saúde, e que este assunto sja incluído no currículo de nossas escolas primárias, colégios e escolas missionárias.

f) Que seja dada maior ênfase ao ministério da colportagem porque ele é um dos meios mais eficazes de espalhar nossa mensagem, por meio de livros, revistas, folhetos e cursos por correspondência.

g) Que as igrejas patrocinem e organizem a venda de alimentos e de nossa literatura a fim de promover a obra missionária e de modo especial aproveitar as concentrações de pessoas nas cidades e vilas.

h) Que, onde for possível, sejam estabelecidos restaurantes vegetarianos onde possam ser apresentadas palestras sobre saúde, aulas de culinária e instruções sobre horticultura orgânica.

i) Que sejam abertos, sempre que possível, pequenos centros de saúde ou sanatórios, onde sejam dadas instruções sobre saúde, sobre a arte de cozinhar e sobre os simples métodos de tratamentos úteis no lar.

j) Que, em harmonia com as recomendações acima, encorajemos a preparação e distribuição de alimentos saudáveis e ervas medicinais junto com nossos livros que contêm a mensagem.

Estas sugestões, onde for viável, devem ser cuidadosamente consideradas e bem planejadas para que não venha vergonha sobre a igreja, porque elas não podem ser levadas a cabo independentemente desta.

"À medida que a obra médico-missionária se expande haverá a tentação de torná-la independente das nossas associações. Foi-me mostrado, porém, que este plano não é correto. Os diferentes ramos de nossa obra são apenas partes de um grande todo. Eles têm um centro." *6T 235.*

Nossa Principal Recomendação

"Pedimos agora aos que forem escolhidos presidentes de nossas associações que dêem o devido início nos lugares em que ainda nada se fez. Reconheçam a obra médico-missionária como a mão ajudadora de Deus." *Ev 521.*

Nossa principal recomendação e obrigação é que vivamos de acordo com a luz que recebemos e procuremos continuamente maior progresso, para a glória de Deus.

"Quero dizer-vos que em breve não se fará obra nos ramos ministeriais, senão obra médico-missionária." *Ev 523.*